ДЕКАБРЬ 2000

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУ МУЖЧИН

МЫШЦЫ НА ВЫРОСТ

Жми сюда! (стр. 174)

Секс как никогда

Попробуй это сегодня ночью

Жарь!

Соло на огнемете

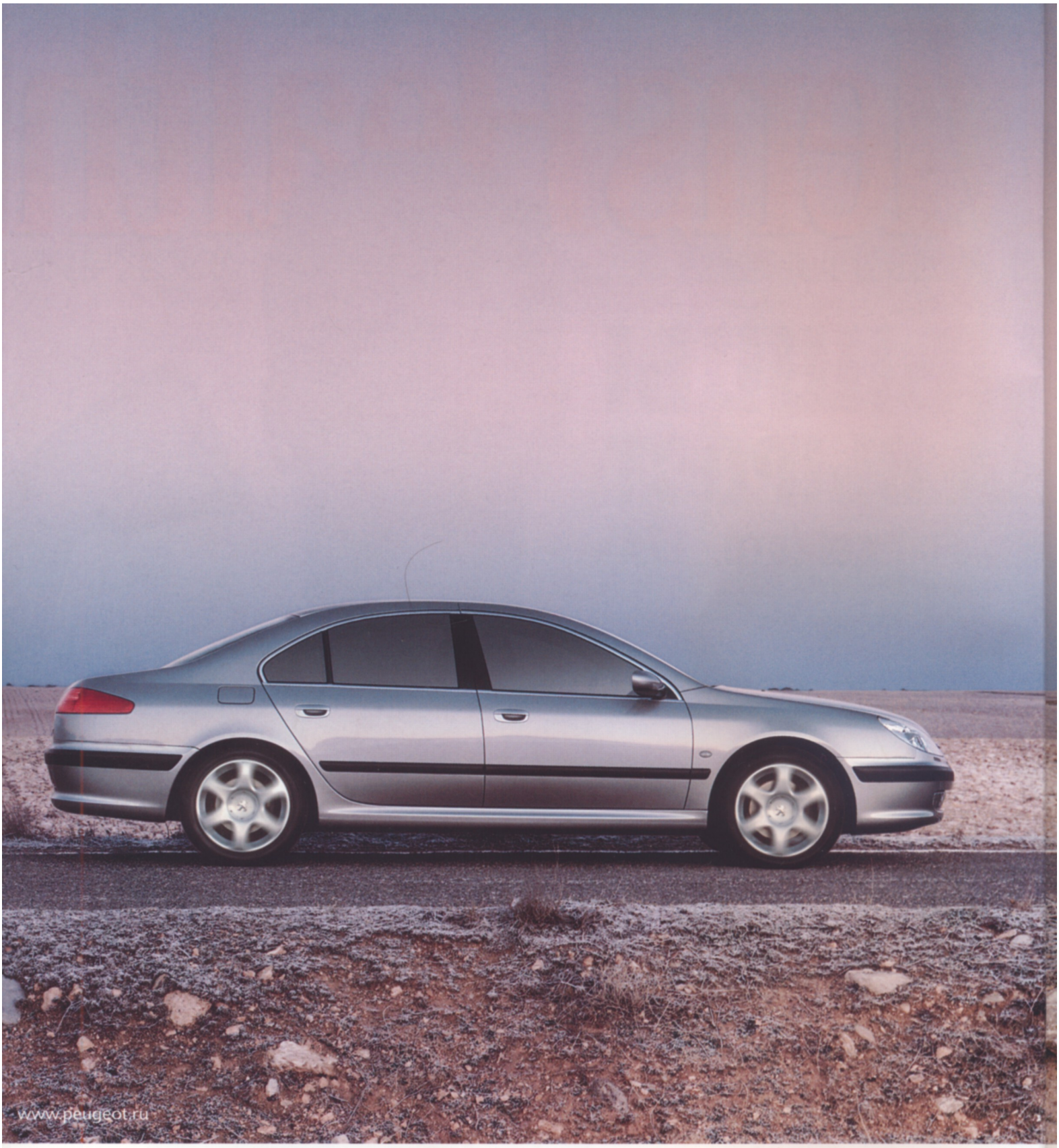
Проверенные афродизиаки

РВАНЕМ НА КАРВИНГ?

Без сопливых

Если зараза раз за разом...

ТЕСТ НА ЗАНУДСТВО • 7 ДУШЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ • САХАР БЕЗ ПАРАНОЙИ

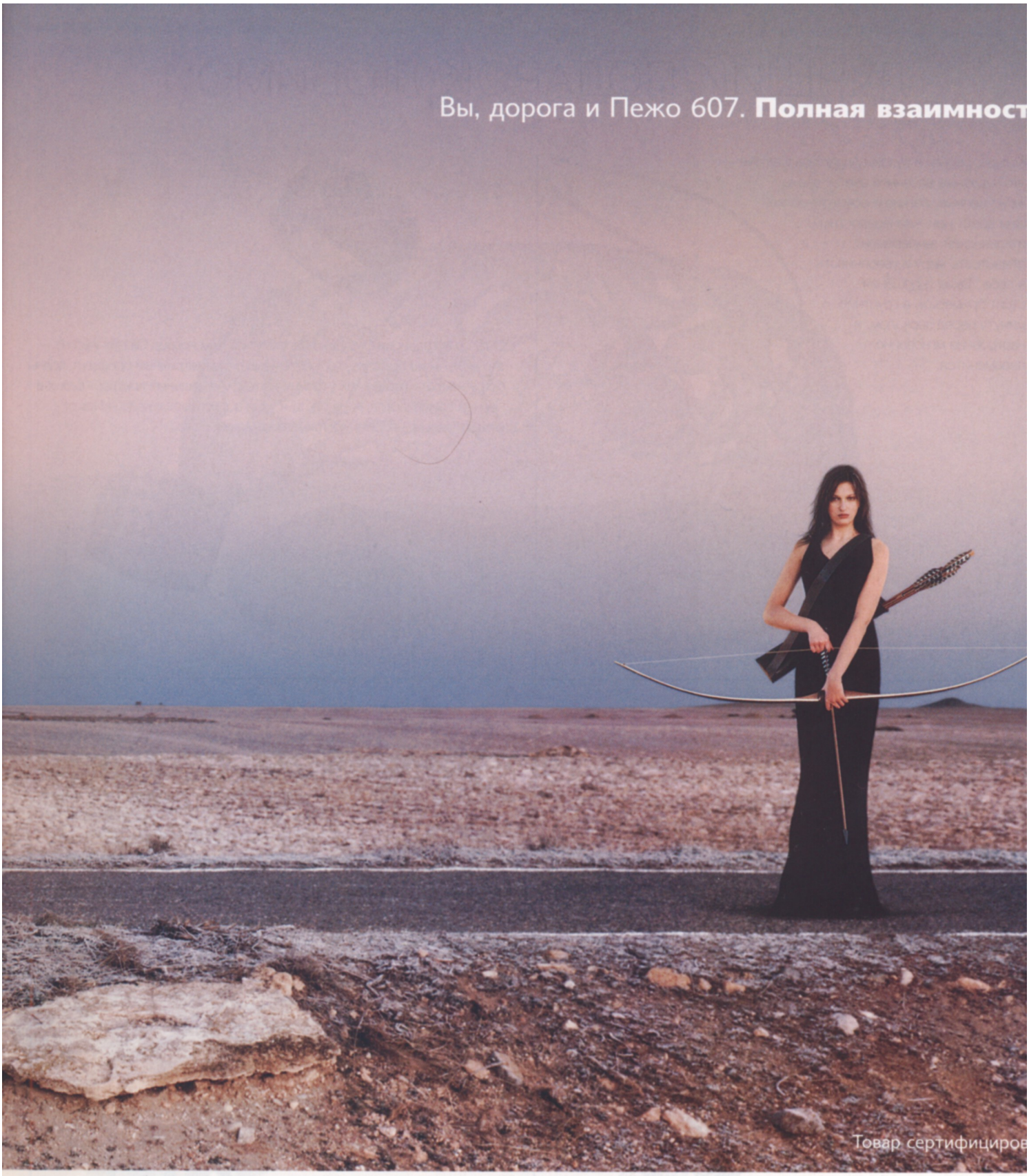


НОВЫЙ ПЕЖО 607 – НЕПОВТОРИМЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Пежо 607 позволит Вам окунуться в новое измерение комфорта, безопасности и удовольствия. Почувствовав единство с дорогой, Вы забудете обо всём и ощутите неповторимое наслаждение от вождения. Электронная система MII System, объединяющая 24 компьютера автомобиля, станет для Вас незаменимым помощником. Эта система позаботится о Вас: автоматически включит фары и отрегулирует интенсивность света, проинформирует Вас о проколе колеса, введёт в действие датчики дождя. ESP, ABS, 6 подушек безопасности, активная подвеска, круиз-контроль будут залогом Вашей безопасности и контроля над автомобилем. Подвеска с регулируемыми характеристиками, безупречная управляемость, раздельный

M.I.I.®
MULTIPLEXED
INTEGRATED
INTELLIGENCE

СДЕЛАНО ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ – СДЕЛАНО ДЛЯ ВАС



климат-контроль для водителя и пассажиров, обогреваемые сидения, ксеноновые фары, радиотелефон с громкой связью превратят вождение автомобиля в отдых.

Пежо 607 – это лучший пример того, как инженерное искусство может превратить управление автомобилем в удовольствие.

Арманд 103031, Москва, ул. Б. Дмитровка, 32 (095) 925 6850, 200 5150 **Автоевросервис** 195220, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 15 (812) 534 5495, 327 5845 **Высоково** 603006, Нижний Новгород, ул. Ошарская, 14 (8312) 19 57 57, 19 59 59 **УралФрансАвто** 620017, Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 1-й км (3432) 33 15 00, 33 20 66

607

PEUGEO

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ЛЮБИМОЙ

Кольца, серьги и кулоны Annamaria Cammilli — это чудесные весенние цветы, очень женственные, легкие и романтические. Они дарят нам жизнерадостный итальянский темперамент, открытость миру и уверенность в себе. Такие украшения стоит примерить в грустную минуту перед зеркалом, и настроение мгновенно переменится.

О лучших традициях Ар Деко напоминают нам кольца Giorgio Visconti — это маленькие бриллианты, собранные в симметричный орнамент, волны белого золота легкие как утренний ветер. Актуальный контраст белых и черных бриллиантов, игра света и тени воплощают в кольце Noir от Giorgio Visconti необычную таинственную энергию.

Марку Carrera y Carrera вы узнаете и полюбите с первого взгляда. Танцующие дельфины, бриллианты и жемчуг, волшебный мир природы, оживший в руках великих испанских мастеров. Это фамильные драгоценности, которые передаются из поколения в поколение, продолжая историю вашей семьи в новом тысячелетии. Белый жемчуг в оправе из белого или золота по традиции означает признание в любви или подарок к свадьбе.

Белые, красные и желтые бриллианты, черный и белый жемчуг Valente в оправе из золота - это безусловная, никогда не выходящая из моды классика. Вечернее платье из атласа или бархата в сочетании с драгоценностями от Valente говорят не только о вашем тонком вкусе, но и высоком статусе.

Дорогие бриллианты и жемчуг особенно эффектны при вечернем освещении — в театральной ложе, на светском приеме, важном семейном торжестве.

Эксклюзивные ювелирные украшения знаменитых испанских и итальянских ювелиров по разумным ценам

КОСМОС-ЗОЛОТО

ЮВЕЛИРНЫЙ МАГАЗИН

Тверская, 4, тел.: 292 6544

CARRERA y CARRERA

1885 MADRID

Эксклюзивный дистрибьютор компании Carrera y Carrera в России

КОСМОС-ЗОЛОТО

ЮВЕЛИРНЫЙ МАГАЗИН

Тверская, 4, тел.: 292 6544

Аэропорт "Шереметьево-2", ЗАО "АЭРОФЕРСТ" (Московский магазин беспошлинной торговли)
"Sheremetievo-2" airport, ZAO "Aerofirst" (Moscow Duty Free Shop)

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

58 **Дай себе пять**
Смело, товарищи, в руку.

63 **Вешать лапшу — дело тонкое**
Врать нехорошо, но...

70 **Семь душевных упражнений**
Тренировка от «хол» до «гор».

84 **Все, что нужно знать про головную боль**
Дятлы могут не беспокоиться.

86 **Поздороветь за 120 секунд**
Или еще быстрее.

94 **Спячка не греет**
Фитнес зиме не помеха.

100 **Сорок одежек на минус сорок**
Как не отморозить кочерыжку.

110 **Подопытный брак: проверка на живость**
Некоторые разводятся, а некоторые ТАК.

129 **Тренировка между делом**
Нет времени заниматься? Нет проблем!

132 **Выходное пособие**
Если она тебя уволила.

134 **Туда-сюда-ОБРАТНО!**
А вас я попросил бы остаться.

142 **Что содрать у стриптизера**
В переносном смысле, естественно.

152 **А ты — зануда?**
Или им это только кажется?

154 **Проверенные афродизиаки**
Трава по пояс.

162 **32 вещи, которые стоит отправить в утиль**
На полноте списка мы не настаиваем.

170 **Пронесет или не пронесет?**
Диагноз, который ты выбираешь.
Или наоборот.

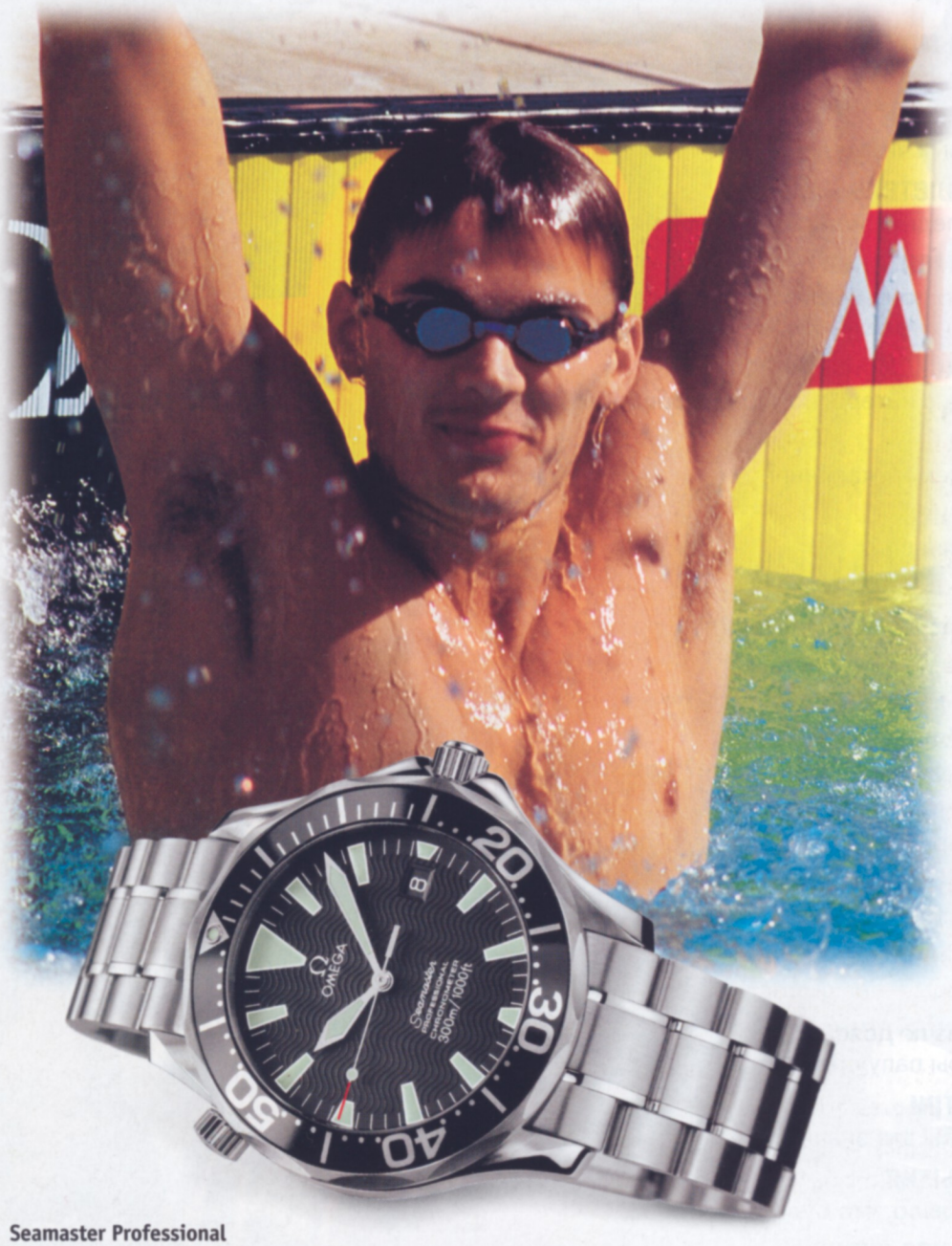
86
Тик-так: все будет тип-топ

100
Все свое ношу. На себе

84
Выше головы не прыгнешь

Фото на обложке: Michele Asselin
Модель: Bradley Tomberlin

Выбор Александра Попова



Seamaster Professional
Автоматический хронометр.
Водонепроницаемость до 300 м.

OMEGA

www.omegawatches.com

Евротайм – Москва, Сретенский б-р, 2. тел. (095) 925-26-21 • Аляска – Самара, пр-т Кирова, 228, тел. (8462) 53-55-01

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

13 Письмо редактора
О-па, Новый год!

14 На связи
Письма читателей.

17 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

20 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

33 Мужской разговор
Дама в интересном финансовом положении.

36 Отрыв
Рванем на карвинг?

45 Фитнес
Не тянешь?

48 Про питание
Соло на огнемете. Жарь!

74 Секс
Попробуй это сегодня ночью.

116 Карьера
Хочешь получать больше? Ходи лошадью.

124 Рацион
Сахар без паранойи.

139 Профилактика
Без сопливых.

174 Качалка
Мышцы — на вырост!

181 Личное дело
Чтобы папу приняли.

184 Внутри
Что бы это значило?

191 События
Что было, что будет.

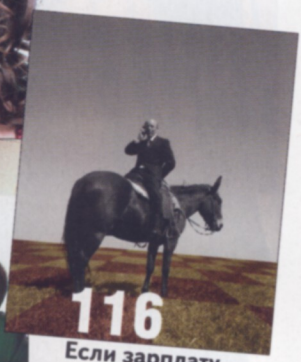
192 Где что купить
Адреса и телефоны магазинов.

192 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

194 Постскриптум
Дэвид Копперфилд о том, как исчезать незаметно.

20
Элементарно: лечить горло, работать лицом и ездить налево

124
Без сладкого не останешься



116
Если зарплату не поднимают — можно и взбрыкнуть

139
Чхали мы на простуду

36
Для повернутых на лыжах

48
Иногда полезно пороть горячку

174
Чего тут думать? Тягать надо!

74
Сказано — сделано

DOLCE & GABBANA
БУТИК "DOLCE & GABBANA", КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, 31, ТЕЛ.: 243-2396

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
почетный директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 90 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1,
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Павел Сокольский
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

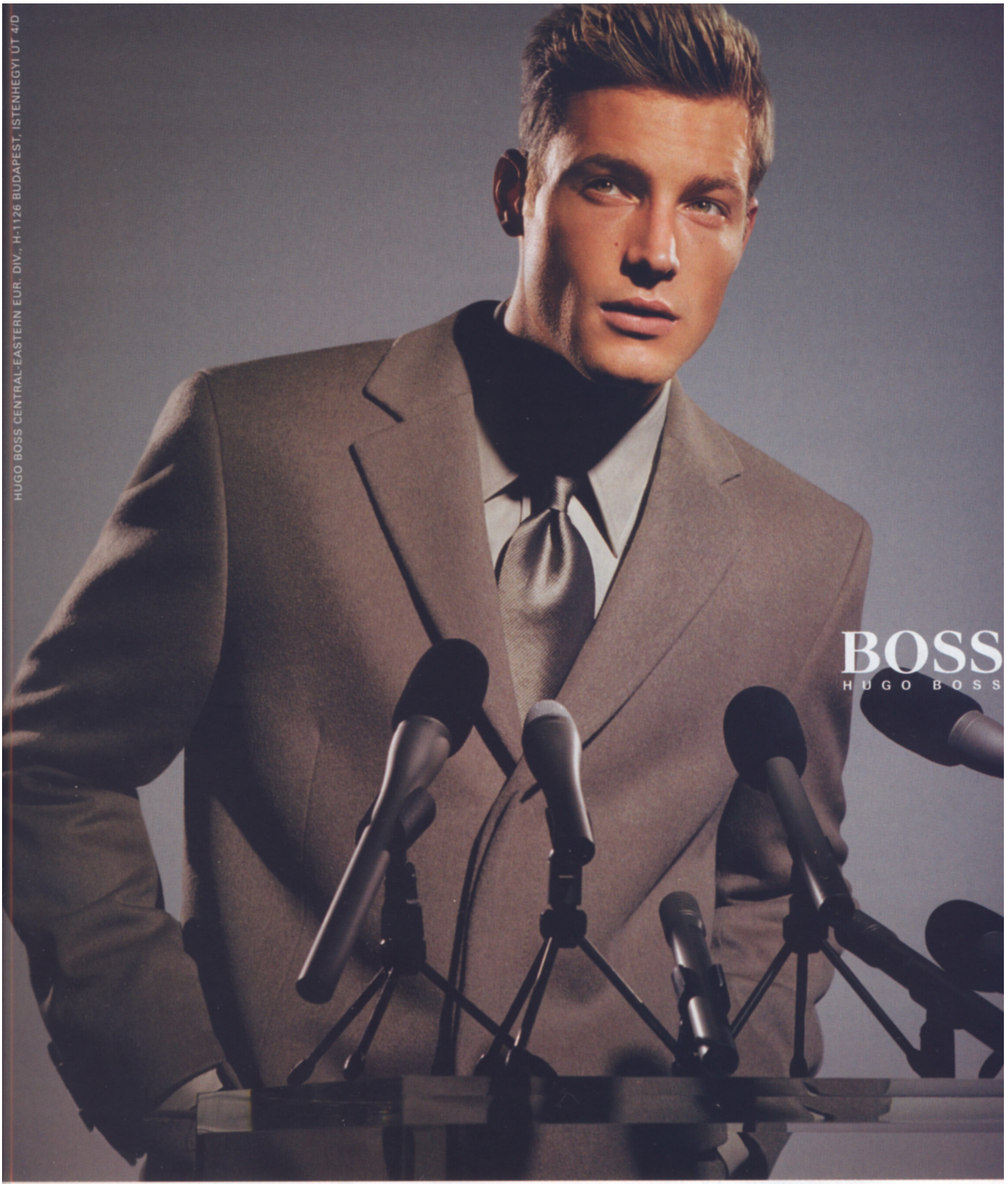
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская,
Ирина Кошкина, Александр Маленков,
Антон Минский, Алена Полосухина,
Николай Прохоров, Ольга Прохорова,
Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устинюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению и маркетингу
Евгения Якушина
Менеджер по распространению в регионах
Марина Желаннова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; «ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62.
Санкт-Петербург: «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

HUGO BOSS CENTRAL-EASTERN EUR. DIV., H-1126 BUDAPEST, ISTENHEGYI ÚT 4/D



AUTHORIZED RETAILER

BOSS Hugo Boss SHOPS

МОСКВА Ул. Старый Арбат 15/43; Б. Дорогомиловская 9; 1-ая Тверская Ямская 13; Ул. Б. Дмитровка 22 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Большой Прос. 29А
Невский Проспект 23 НОВОСИБИРСК Ул. Советская 49 РОСТОВ-НА-ДОНУ Соборный Пер. 19/68 ЕКАТЕРИНБУРГ Ул. 8-го Марта, 8В
КИЕВ Ул. Городетского 4 ДНЕПРОПЕТРОВСК Ул. Короленко 2

SHOP-IN-SHOPS МОСКВА СМОЛЕНСКАЯ "STOCKMANN" Смоленская площадь 3/5 ТАЛЛИНН "STOCKMANN" Лийвалая 53
МОСКВА МИКРОДИН Бережковская наб. 4; ПОДИУМ Новинский бульвар 18; УНИВЕРСИТЕТ "STOCKMANN" Ленинский проспект
САРАТОВ Проспект Кирова 20 ХАРЬКОВ ПРОТЕЖЕ Ул. Сумская 14

ООО "Интеркосметик", тел. (095) 737-32-20. Товар подлежит обязательной сертификации

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

Не знаю, стоит ли начинать новую жизнь с Нового года. Я бы выбрал для этого занятия менее хлопотное время.

Ну то, что у нас в редакции всю дорогу дым коромыслом, понятно. Номер в объеме увеличивается, все готовятся к отпускам, и поэтому день идет за два, неделя за четыре, а сорок предметов мужского гардероба на съемки моды еще не собраны. Не говоря уже о том, что статья про то, как некоторые счастливчики катаются на карвинговых лыжах (пока кое-кто тут верстки вычитывает), пришла с иллюстрациями, изображающими соревнования по биатлону. Да еще и женскому. В общем, все как всегда.

А праздник неумолимо надвигается…

Новый год для мужчины — это череда сплошных обязанностей. Которые слегка изменяются по мере того, как ты взрослеешь, но суть всегда остается одна и та же: нужно добиться, чтобы все вокруг были довольны и счастливы.

В пять лет любой уважающий себя мужчина обязан забираться на табурет и без дрожи в голосе декламировать оттуда этот чудовищный бред про скачущего серенького зайку...

В пятнадцать лет нам необходимо уговаривать Лену остаться хотя бы до трех, а родителей удалиться хотя бы до полчетвертого.

В двадцать пять раскрываем шампанское — с шумом, рассказываем анекдоты — с блеском и не слишком упиваемся праздником, дабы через день быть в состоянии выйти на работу.

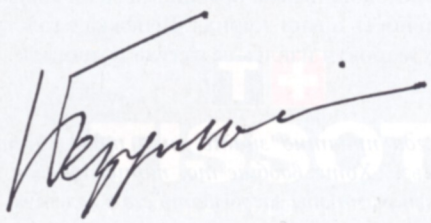
В тридцать пять покупаем елку, ставим елку, поднимаем упавшую елку и выслушиваем, как наш отпрыск под этой елкой пытается поведать миру о некоем зайке...

А кроме того — подарки, десять раз в магазин за еще одним батоном белого хлеба и минералкой, позвонить всем родственникам до седьмого колена, разослать полтонны открыток...

Какое тут, спрашивается, подведение итогов, оценка результатов и подготовка к новой жизни?

А как было бы хорошо с нового тысячелетия начать все снова: лучше и правильнее, чем было раньше. Вот и у нас в журнале все красиво написано про то, как жизнь обустроить.

И как душ по-новому принимать, и как от старого хлама избавляться, и как сексом без консерватизма заниматься. Ладно, впереди еще тысяча лет — будет время все успеть. Не получится с первого января — приступим со второго. Делов-то.



Регулярно читаю Men's Health с марта 1999 года. Хотелось бы найти номера за 1998 год. Подскажите, где я могу их купить?

Михаил, Новосибирск.

Москвичам можно посоветовать наведаться в специализированный магазин Independent Media по адресу ул. Выборгская, дом 16 (тел.: (095) 232-17-50 доб. 1322). Правда, старые номера там тоже обычно в дефиците. А всем остальным мы рекомендуем не пропустить наш следующий номер: в январе 2001 г. по случаю нашего трехлетия мы выпускаем юбилейный номер, составленный из лучших материалов за все годы существования Men's Health в России.

Несколько месяцев не мог собраться купить коврик для мыши. Прочитав статью «Фейсом об тейбл», посмотрел на свой рабочий стол, устыдился и решил, что завтра же соберусь с духом и доеду до магазина... Не доехал. И знаете почему? Потому что если на заднюю обложку вашего журнала приклеить полоску пластыря, то он перестает ездить по столу и из него получается отменный коврик для мыши: стильный и удобный.

Олег, Владивосток.

Ага. А еще нашим журналом, свернутым в трубочку, мух бить сподручно.

Выйди ваш октябрьский номер, скажем, в августе, моя личная жизнь была бы спасена. Дело в том, что статья «Почему хорошие парни спят одни» написана просто про меня. «Ты слишком хороший» было сказано перед тем, как Она ушла. Эх, чуть-чуть бы пораньше прочитать ваш текст... Я люблю футбол и пиво, занимаюсь спортом, учусь, работаю, не люблю ди Каприо и опаздывать. Короче, я действительно слишком правильный (даже самому противно). Надеюсь, теперь я смогу сделать соответствующие выводы и изменить свое поведение.

Андрей, 21 год, Санкт-Петербург.

А мы надеемся, что ты не собираешься всерьез завязать с футболом и пристраститься к фильмам с ди Каприо. Есть и другие, не такие душераздирающие способы стать чуть-чуть менее совершенным. Кстати, может, пока не поздно, попытаться вернуть барышню? Вот у нас в номере и специальный барышневозвращательный материал имеется…

Огромное спасибо за совет насчет монетки в галстуке, которая помогает ему висеть ровно и не болтаться (август, 2000). Недавно был в Германии, один день надо было ходить по городу в классическом костюме и галстуке. Жара там стояла под тридцать градусов, пить хотелось ужасно, и тут до меня дошло, что кошелек я оставил в отеле. От обезвоживания организма меня спасла собственная предусмотрительность и ваш журнал. Денежка в галстуке была монетой в 5 немецких марок: я извлек ее оттуда и пропил.

Денис Курьян, г. Минск

Всегда приятно знать, что твои советы приносят практическую пользу. Хотя вообще-то, пятимарковая монета слишком увесистый дензнак, чтобы засовывать его в галстук. А в следующий раз мы обязательно напишем про то, что идеальными подплечниками под пиджак являются два плотно набитых бумажника. Может быть, еще кого-нибудь спасем от чего-нибудь.

Приз номера — 60 бутылок сока Acerola, содержащих дикое количество витамина С, — получает автор следующего творения.

Самый лучший совет, который я мог бы дать всем вашим читателям, — не надо себе ни в чем отказывать. Поясняю:

▶ Если тебе кажется, что эта девушка слишком красивая для тебя, плюнь на все и иди с ней знакомиться. Не надо выбраковывать себя самостоятельно, позволь ей самой решать, достоин ты ее или нет.

▶ Не экономь на своей одежде. Покупай самые дорогие вещи из тех, что ты можешь себе позволить, и сто к одному, что в ближайшее время у тебя появятся деньги на еще более солидные тряпки. В нашем обществе человека судят по одежде: не будем сейчас о том, хорошо это или плохо, но это факт, который нужно учитывать.

▶ Не надо стремиться меньше тратить, нужно стремиться больше получать. Это единственный разумный вид экономии.

▶ Нельзя работать только ради денег. Если тебе не нравится эта работа — увольняйся. Даже если вокруг все на тебя смотрят укоризненно и говорят, что в семье и без того финансов нет. Ты живешь всего один раз — это во-первых. А во-вторых, в мире найдется любимое занятие для любого человека. Незачем собой жертвовать. От таких жертв только всем хуже будет.

▶ Не бойся заниматься тем, что тебе «не по возрасту». Глупости это все. Если тебе нравится ходить на подростковые дискотеки, а не на пафосные презентации, ездить на работу на роликах, а не на «мерине» и играть с приятелями в компьютерные игры, а не в преферанс — это твое священное право. Глупо выглядит только тот, кто боится развлекаться так, как ему нравится.

Понимаю, что Америку я, наверное, не открыл. Но дело в том, что сам я до этих простых истин дошел долгим и непростым путем и очень жалею, что кто-нибудь не научил им меня лет этак двадцать назад.

Владимир, 36 лет, г. Москва

Во всяком случае в соке из ацеролы Владимир уж точно может теперь себе не отказывать. С редакцией для получения приза нужно связаться по адресу: 125212 Москва, ул. Выборгская, 16 или по телефону: (095) 232 3200. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

Trust only in true values

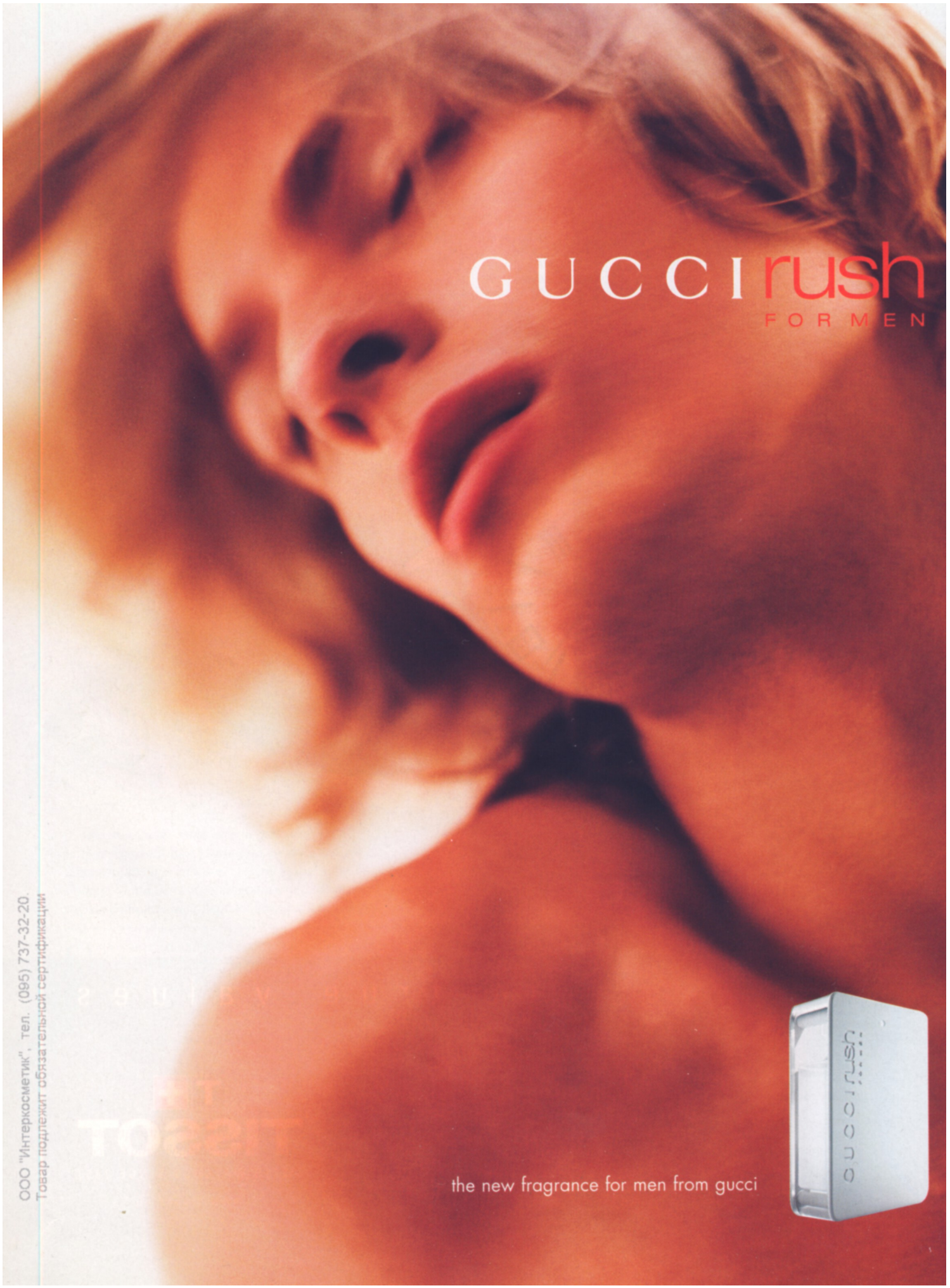
WONDER
Official distributor

Москва, ул. Петровка, 10, ТД "Петровский Пассаж", салон "Noblesse Oblige"
Москва, ул. Никольская, 25, ТД "Наутилус", салон "Vallee des Montres"
Москва, ул. Петровка, 2, ТД "ЦУМ", магазин "Швейцарские часы"
Москва, ул. Дружинниковская, 15, магазин "Сага"

Калуга, ул. Рылеева, 4, магазин "Каприз"
Омск, ул. Ленина, 10, магазин "Каприз"
Красноярск, Красноярский рабочий пр-т, 120, ТЦ "Красноярские", отдел "Часы"
Красноярск, пр-т Мира, 60, магазин "Дом быта", отдел "Часы"
Тула, Красноармейский пр-т, 6, ТД "Андреевский", отдел "Часы"

Тел.: (095) 452 1780
Факс: (095) 452 2823
E-mail: vande@col.ru

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853
www.tissot.ch



ООО "Интеркосметик", тел. (095) 737-32-20.
Товар подлежит обязательной сертификации

БЮЛЛЕТЕНЬ

Самоубийства, курение и солдаты

Исследователи Гарвардского университета обнаружили, что риск самоубийства растет пропорционально количеству выкуренных за день сигарет. Вероятность совершить самоубийство среди выкуривающих более 20 сигарет в день в два раза выше, чем среди тех, кто никогда не курил. Это было установлено в результате анализа данных о 300000 военнослужащих США. Причину такой зависимости выявить трудно. «Возможно, в сигаретах есть вещества, которые у некоторых людей вызывают депрессию. Эти люди не могут бросить курить и входят во все более глубокую депрессию», — говорят ученые. Возможно и обратное: уже существующая депрессия приводит к курению.

Чай может спасти твою жизнь

Он способен защитить твой кишечник. К такому выводу пришли специалисты одного из американских университетов, которые обнаружили, что чай, попадая в желудок, выделяет бензойную кислоту. Кислота выступает как эффективное средство борьбы против целого полчища далеко не безвредных кишечных бактерий, а также как натуральное (хотя и скромное) средство профилактики рака толстой кишки.

Важные новости о диабете

Ученые уже довольно давно и безуспешно пытались победить диабет I типа путем пересадки больным клеток из островков Лангерганса (они находятся в поджелудочной железе и отвечают за выработку инсулина). Однако недавно группа сотрудников Университета Альберты в городе Эдмонтон смогла добиться стабильного снижения концентрации глюкозы в крови всех восьми больных, которым была проведена трансплантация. «У пациентов достигнута идеальная саморегуляция уровня сахара», — говорит руководитель исследования, отчет о котором был опубликован в New England Journal of Medicine. Хотя пока возможность такого лечения весьма ограничена из-за нехватки донорской панкреатической ткани, специалисты считают, что достигнутый результат открывает широкие перспективы.

Здоровый сон против мигрени

В Университете штата Мичиган проведено исследование, показавшее, что у 80% людей, страдающих мигренями, отмечается феномен «остановки дыхания во сне». Это происходит в результате закупорки дыхательных путей и вызывает немедленное пробуждение, причем это может случаться много раз за ночь, но человек часто этого не замечает. Причиной мигрени может быть снижение концентрации кислорода в крови, а остановка дыхания как раз к ней и приводит. Поэтому, излечив расстройство сна, можно избавиться и от мигреней, — считают исследователи.

Тяжеловесы — долгожители?

В Университете шт. Флорида проведено исследование, впервые показавшее, что силовые упражнения могут служить средством защиты от свободных радикалов. Эти высокоактивные молекулы вызывают окисление, в результате которого повреждаются клетки и развиваются болезни сердца. Хотя механизм защитного действия упражнений не ясен, результаты вполне убедительные. Одно из объяснений таково: подъем тяжестей вызывает в организме образование свободных радикалов и одновременно повышает концентрацию ферментов, нейтрализующих радикалы, а в результате растет и общая противоокислительная активность.

Как убивает гнев

Исследование, проведенное в Университете шт. Огайо, позволяет предположить, что существует связь между агрессивностью и уровнем гомоцистеина. Ранее считалось, что и то и другое способствует сердечным заболеваниям. На 64 больных показано, что уровень агрессивности и концентрация гомоцистеина находятся в пропорциональной зависимости. Гомоцистеин в высокой концентрации повреждает внутреннюю поверхность артериальных стенок, в результате чего образуются холестериновые бляшки. Участники исследования считают, что агрессивность и стресс временно повышают уровень гомоцистеина. Пища, содержащая фолиевую кислоту (фасоль, шпинат, апельсиновый сок), наоборот, снижает концентрацию гомоцистеина в крови.

ФАКТ

Во время секса мужчины тратят на 33% энергии больше, чем женщины.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Сердечные приступы тяжелее протекают зимой

Данные, опубликованные в журнале Heart, говорят о том, что у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями шансов выжить зимой после сердечного приступа на целых 19% меньше, чем в другое время года. Исследование, проводившиеся на 11000 пациентах, выявило, что такие факторы, как повышенное в зимний период артериальное давление, могут оказаться для них губительными.

Вставные, но родные

Будущие хоккеисты могут ликовать: ученые скоро изобретут способ выращивания новых зубов. Генетики из Центра здравоохранения Техасского университета сделали доклад на конференции Американской ассоциации дантистов, в котором говорится, что им удалось вырастить в лабораторных условиях клетки зубной ткани. Участники исследования считают, что от выращивания зубов нас отделяет всего лет 20. До этих пор поберегите свои собственные зубы. Чистить межзубные промежутки специальной нитью очень важно, хотя и не слишком приятно. Это хорошая профилактика и кариеса, и болезней десен. Не забывайте (или начните) это делать!

Линзы сделали свое дело, линзы могут уходить

Газопроницаемые контактные линзы с индивидуальной геометрией (облегающие) способны творить чудеса. Если не снимать линзы на время сна, то утром они могут вообще тебе не понадобиться. Сотрудники Университета шт. Огайо просили людей с умеренной близорукостью не снимать линзы на ночь в течение 60 дней. Хотя двое человек через некоторое время отказались от участия в исследовании из-за чувства дискомфорта, большинство участников заявили, что их зрение улучшилось и они меньше зависят от контактных линз или от очков. Линзы обладают достаточной жесткостью и имеют такую форму, что способны за ночь уплощать роговицу. Руководитель эксперимента говорит: «Когда испытуемые снимали свои линзы, их роговицы имели форму, как после операции по снижению близорукости».

Женщины признают, что размеры значения не имеют

Согласно публикации одного из последних номеров «Американского журнала по психиатрии», большинство мужчин считают, что увеличение мышечной массы на 14 кг обеспечит им успех у женщин. Это неверно. Когда женщин попросили выбрать фотографии самых привлекательных мужчин, они обошли вниманием мускулистых качков, в успехе которых были уверены мужчины. Женщины предпочли менее рельефную мускулатуру. Конечно, они не выбирали рыхлых и женоподобных мужчин, но и внешность Шварценеггера иметь вовсе не обязательно. «Выглядеть надо нормально», — говорит руководитель исследования, профессор психиатрии Гарвардского университета и автор книги «Комплекс Адониса».

Осторожно, спермицид!

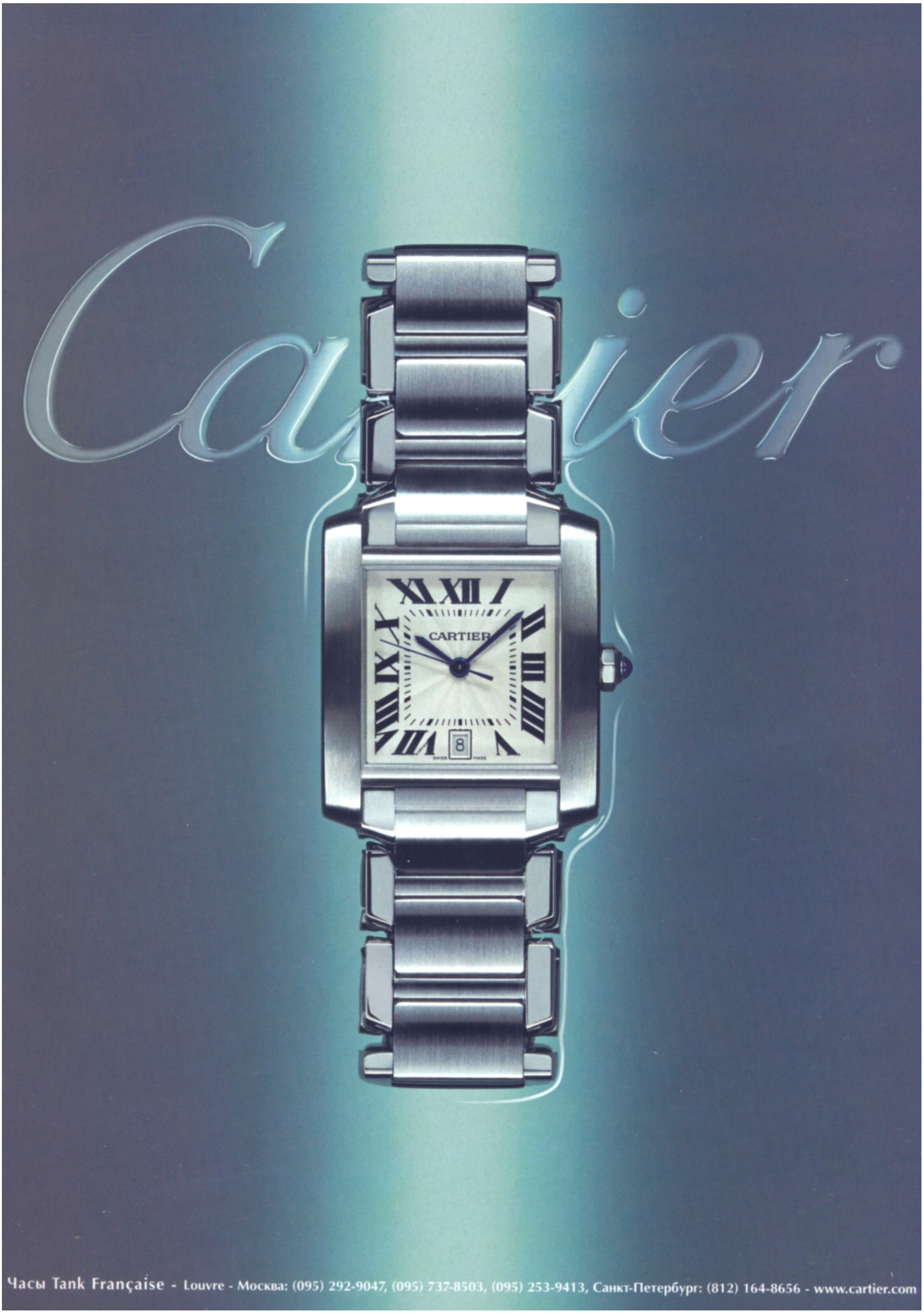
Недавние исследования показали, что спермицидный препарат ноноксинол-9, способный убивать ВИЧ в пробирке, возможно, повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией. Обследовав проституток в Африке и Таиланде, ученые установили, что среди женщин, использовавших Н-9, частота инфицированности ВИЧ была почти на 50% выше, чем среди применявших вагинальное желе плацебо. У применявших препарат чаще встречались и повреждения слизистой гениталий, которые нередко служат воротами для ВИЧ-инфекции.

Помидоры — для сердца

Вам уже прожужжали все уши о том, что ликопин, содержащийся в помидорах, предотвращает рак простаты? Так вот, помидоры завоевали новый рубеж: они помогают и от болезней сердца. Исследование, проведенное в НИИ Роуэтта в Шотландии, показало, что вещество, названное Р3, которое содержится в желтой массе, окружающей зернышки помидора, снижает агрегацию тромбоцитов на 72%. В результате уменьшается риск образования тромбов, а ведь именно для этого многие врачи назначают сердечникам ежедневный прием аспирина. Руководитель исследования рекомендует каждый день съедать по четыре свежих помидора. Их можно употреблять сырыми, печь, жарить, варить или даже выжимать из них сок, — главное, чтобы в дело шла желтая слизь вокруг зернышек.

ФАКТ

Секс как средство релаксации рассматривает 34% мужчин.



Часы Tank Française - Louvre - Москва: (095) 292-9047, (095) 737-8503, (095) 253-9413, Санкт-Петербург: (812) 164-8656 - www.cartier.com

ЭЛЕМЕНТАРНО

Сгибание рук с отягощением

Три эффективных упражнения для развития мышц плечевого пояса и спины

Сгибание рук с отягощением в положении стоя — лучший способ нарастить мускулатуру плечевого пояса. Однако при выполнении этого упражнения с тяжелыми гантелями и узким хватом возникает опасность травматизма, так как основная нагрузка приходится на плечи. Предлагаем несколько вариантов сгибания рук с отягощением, которые помогут тебе развить рельефные плечи и мощную спину. Каждое упражнение выполняется в три подхода по 10 повторов.

1. С гантелями

Для мышц средней части плечевого пояса и верхней части трапециевидной мышцы

Стань прямо и возьми прямым хватом по гантели в каждую руку. Руки опусти перед собой [А]. Медленно поднимай гантели, пока предплечья не займут положение, параллельное полу [Б].

2. С рукояткой для широкого хвата блочного тренажера

Для мышц передней части плечевого пояса и верхней части трапециевидной мышцы

Отступив примерно на длину стопы от тренажера и не сгибая рук, держи длинную рукоятку нижнего эспандера прямо перед собой [А]. Медленно подтяни ее к груди [Б].

3. С рукояткой гребного тренажера

Для задних мышц плечевого пояса, мышц верхней части спины и средней части трапециевидной мышцы

В положении сидя возьми прямым хватом рукоятку гребного гребного тренажера и удерживай ее перед собой на вытянутых руках [А]. Медленно подтягивай рукоятку к шее, сводя лопатки (кисти могут немного расходиться в стороны). Закончи движение, когда плечи и корпус образуют угол около 90° [Б].

Фото: Mitchel Gray

ТЕОРИЯ

Рискуешь не развестись

Риск — благородное дело. Это не гусарская присказка, а вполне научный результат исследований психологов Нью-Йоркского университета. Подопытными были супружеские пары с солидным семейным стажем (то есть у которых уже имелся шанс изрядно подустать друг от друга). Ну и, соответственно, те супруги, которые придерживались плавно-обыденного стиля жизни, гораздо чаще сетовали на взаимное охлаждение в сексуальной жизни, чем пары, позволяющие себе рискнуть по-крупному (от казино до подводной охоты на акул). Поучительно. Если не учитывать, что сам по себе брак — дело весьма рисковое.

УХОД ЗА СОБОЙ

Губа не дура

Он поцеловал ее шершавыми, растрескавшимися и кровоточащими от мороза губами. И она.. Впрочем, об этом романтичнее читать у Джека Лондона какого-нибудь, про какой-нибудь Клондайк, где, кстати говоря, можно было совершенно спокойно намыть состояние на вполне законных основаниях. Климат у нас с Клондайком одинаковый. А вот шелушащиеся губы смотрятся довольно странно. Чтоб избежать этого, и придуманы гигиенические помады. Но если женщины выбирают помаду на вкус и цвет, тебе придется ограничиться первым. Будь бдителен.

1. Маска для губ Satin Lips от Mary Kay
2. Бальзам для губ Satin Lips от Mary Kay
3. Гигиеническая помада Scheller
4. Гигиеническая помада Elizabeth Arden
5. Гигиеническая помада Frais Monde

ТЕХНИКА

Мощное скольжение

Возможно, ты предпочитаешь контактировать только с тем льдом, который в виде кубиков бултыхается у тебя в коктейле. Но согласись, что поход на каток — очень неплохой повод провести несколько приятных минут в обществе твоей новой знакомой, например. Ну и естественно, если она катается неплохо, есть смысл не ударить в грязь (то есть в лед, конечно) лицом во время всяческих салок-догонялок. А заодно и потренироваться с максимальной эффективностью. Остается добавить, что советы Эжена Релли, тренера одной из университетских хоккейных команд действительны только для канад, то есть хоккейных коньков (ножи и фигурки здесь не катят).

1

Начинай движение

Согни ноги в коленях и наклони торс вперед. Поверни одну из ног на 45°. Сделай несколько коротких беговых шагов. Чем ближе твое тело к поверхности льда, тем больше будет выброс энергии впоследствии.

2

Газуй!

Ты скользишь. Это уже хорошо. Но пора ускоряться. Толчковая нога идет резко назад, почти полностью распрямляясь в коленке. Лезвие конька — под 45° к поверхности льда. Бедро другой ноги почти параллельно поверхности катка.

3

Все по плану

Чуть приподняв толчковую ногу над льдом, неси ее вперед. На мгновение обе чуть согнутые ноги должны быть параллельны. При этом нетолчковая нога должна быть напряжена, готовясь к отталкиванию по уже описанной схеме (см. пункт 2).

4

Впишись в поворот

Хочешь повернуть направо — перенеси вес тела на правую ногу. Согни левую ногу в колене. Сильно оттолкнись лезвием левого конька. Занеси левую ногу вперед и закинь за правую. Перенеси центр тяжести на левую ногу. И смело врубайся в бортик...

Фото: Stone, Corbis; Иллюстрация: Trevor Johnston

ДИАГНОСТИКА

В открытую

Что болит в горле.

Симптом Чувство сухости и заложенности в горле. Небольшое покраснение.
Твои действия Выпивай каждый час по стакану воды, чтобы избавиться от сухости в горле. Можешь прополоскать горло раствором соды, бетадина или аспирина.

Симптом Болезненность и зуд. Покраснение и воспаление задней стенки глотки.
Твои действия Возможно, это аллергия. Применяй сосудосуживающие капли в нос, содержащие оксиметазолин.

Симптом Сухость, болезненность и саднение в горле. Возможен белый налет на задней стенке.
Твои действия Скорее всего, это банальное ОРЗ. Так что старайся дышать носом и пить побольше. Это поможет тебе увлажнить глотку и уменьшит воспаление.

Ничего-ничего, птичка, скоро ты у меня запоешь.

Симптом Боли при глотании.
Твои действия Облегчить боль, вызванную бактериальной инфекцией, тебе поможет аэрозоль с антисептиком и анестетиком. А парацетамол снизит температуру.

Симптом Боли нет, зато есть осиплость.
Твои действия На голосовых связках могут образовываться узелки размером с горошину — от крика или чрезмерной болтливости. Тебе может понадобиться хирургическая операция, поэтому лучше сразу сходить к врачу.

Симптом Сильная, постоянная боль в горле. Мучительные боли при глотании.
Твои действия Вероятнее всего, это ангина, которая весьма успешно лечится антибиотиками.

Симптом Умеренная боль, чувство жара, увеличенные лимфоузлы.
Твои действия Нельзя исключить инфекционное заболевание, вызванное вирусом Эпштейна-Барр. Прими витамины и срочно обратись к врачу.

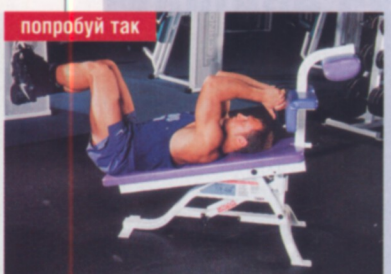
Перхоть нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь... Но ты можешь сразу от нее избавиться. Когда кожа головы теряет естественный баланс – появляется перхоть. Благодаря экстракту натуральной ромашки, Кризан нежно и надежно избавит тебя от перхоти, надолго восстанавливая естественный баланс кожи головы.
WELLA
Crisan
Вы всегда можете купить эту продукцию в магазине Wella, ГУМ, Красная площадь, д. 3
Wella. Великолепные волосы–наша профессия

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Подъем ног в висе

Стоит только показать кому-нибудь упражнение для пресса, называемое подъемом ног в висе, как лицо человека искривляется в болезненной гримасе. Действительно, это упражнение сложное, но именно оно является наиболее часто рекомендуемым для тренировки мышц нижней части живота. Сложностью это упражнение обязано во многом усилиям, необходимым для удержания тела в положении виса плюс к тому, что, помимо мышц пресса, в работу включаются и многие другие мышцы. Советует менеджер по фитнесу клуба Gold's Gym Денис Семенихин: «Попробуй для тренировки этой же мышечной группы выполнить подъемы ног лежа на наклонной скамье. Преимуществами этого упражнения являются простота удержания положения тела и намного более изолированная работа мышц пресса при условии соблюдения короткой амплитуды движения (см. фото). Держись руками за скамью или за специальную ручку на скамье для пресса. Подними ноги, согнутые в коленях, прижав поясницу к скамье, — это очень важное условие соблюдения правильной техники. На выдохе поднимай колени, подтягивая их к голове (амплитуда движения — примерно 20-30 см). Сделай 5 подходов с таким количеством повторов, чтобы почувствовать жжение в области живота. Отдых между подходами минимальный — около 15 с».

делаешь это...



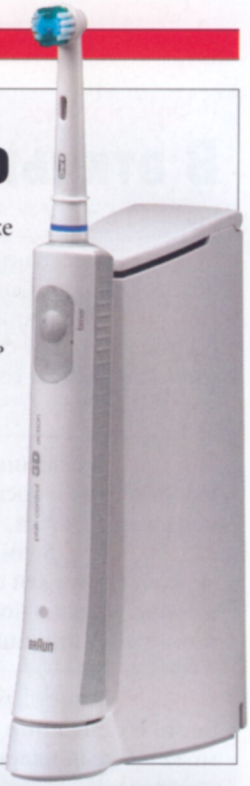
попробуй так

ОПЫТ

Добррррррое утрррррро

Причина самой распространенной ошибки при чистке зубов — скука. Дело это, хоть и полезное, но довольно монотонное. И как результат — утрата чувства времени. Не в пользу чистоты зубов, естественно. Вместо положенных 2 минут, ты водишь щеткой полторы, а то и еще меньше. Печальные последствия этого ты узнаешь немного позже. В кабинете у стоматолога. Но лучше до этого не доводить.

Самый простой способ борьбы с недочистом — радио. Стартуй одновременно с началом очередной песни — никогда не промахнешься. Обычный формат песни на радио — 2-2,5 минуты. То есть то, что надо. Еще один способ — купи электрическую щетку с таймером (например, Braun Oral-B), который вовремя напомнит, когда заканчивать процесс. Причем, даже если ты на несколько секунд прервешь процесс, выключив щетку, таймер учтет это и даст финишную отмашку позже.



ТЕСТ

бронХИТ СЕЗОНА

Когда кашель является симптомом бронхита?

Каким бы ни показался бронхит старомодным, он и сейчас весьма распространен. Ответь на вопросы нашей диагностической анкеты, чтобы узнать свой диагноз: обычное ОРЗ и умеренное сочувствие близких или постельный режим и антибиотики.

Болезнь началась с сухого кашля?

Да → Если кашель допекает тебя по ночам и сопровождается свистом и затруднением дыхания, возможно, это начало бронхиальной астмы. Посмотри, как поведет себя кашель в течение нескольких дней.

Нет ↓

Есть ли у тебя стеснение или жжение в груди, когда ты кашляешь?

Да → Обычно кашель при остром бронхите бывает болезненным: чем больше ты кашляешь, тем сильнее болит. Если ты, конечно, не вдыхал каких-либо раздражающих веществ (не сидел в прокуренном кафе, например), лучше обратись к врачу.

Нет ↓

Есть ли у тебя температура, озноб или боли в горле?

Да → Скорее всего, это ОРЗ, и оно быстро пройдет. Но если кашель продолжает тебя беспокоить, когда все остальные симптомы уже исчезли, сходи к врачу.

Нет ↓

Отходит ли у тебя густая, темная, зеленоватая мокрота?

Да → Это бронхит. Если тебе становится все хуже, значит, инфекция проникла в мелкие бронхи и, видимо, развивается пневмония. Врач назначит тебе антибиотики.

Нет ↓

Возможно, это инфекция верхних дыхательных путей по типу ОРЗ. Понаблюдай за собой пару дней.

Фото: Corbis, Дмитрий Донской, Илья Буш

ПРАКТИКА

Проверь наличность

О том, что лицо — зеркало души, знает каждая женщина. И богатый жизненный опыт здесь совершенно ни при чем. Все на уровне подсознания. Если ты искренне считаешь, что заморачиваться по поводу выражения собственного лица ниже твоего достоинства, то почему ты столь же искренне удивляешься своей крайне низкой популярности у лиц противоположного пола? А ведь отрепетировать правильную мимику — проще простого (например, во время бритья). Да и выражений лица тебе понадобится не так уж много.

ЗАИНТРИГОВАН О чем это она? О кошках, о вчерашней тусовке, о кактусах, о феминизме? Какая разница.. Интересно, у нее действительно такие длинные ресницы или это очередное голливудское изобретение. Нет, в самом деле интересно. Да так, что для пущей убедительности можно даже озадаченно потереть подбородок. Дескать, заслушался и себя не контролируешь.

УДИВЛЕН Если твоя искренняя заинтригованность продлится слишком долго, она может заподозрить, что ты:
а. просто тормоз;
б. ее не слушаешь.
Но прежде чем делать брови домиком и говорить «о-о!», «упс-с-т!», «звона как!» и все такое, выбери подходящий момент. Иначе она опять же заподозрит, что ты:
а. просто тормоз;
б. ее не слушаешь.

ОЦЕНИЛ ЮМОР Искренний смех — самое трудное испытание. Зато и оружие одно из самых действенных. Чтобы скрыть мелкие недостатки актерского мастерства, откинь голову назад и зафиксируйся в таком положении секунды на три. Возвращаясь в исходную позицию, потри нос рукой, мол, пробрало. И еще. Смех должен быть беззвучным. Так безопаснее. И постарайся не применять этот фокус с одним и тем же объектом в ближайшие два месяца.

СОЧУВСТВУЕШЬ Душещипательная история, чудовищно душещипательная. А как излагает.. Ну и что с того, что у тебя на языке вертится фраза типа «а кому сейчас легко?» Прикинуться бревном бесчувственным ты всегда успеешь. А пока постарайся кивнуть пару раз предельно понимающе и нервно потеребить пальцами губу. Мол, уй ё-ё-ё-ё-ё..

ПОЗВОЛИЛ СЕБЕ УСОМНИТЬСЯ Этот прием не обязателен, но нельзя же все время согласно кивать, когда она несет совершеннейшую чушь. Не исключено, кстати, что она делает это специально. В качестве проверки на вшивость. Только не надо кричать: «Ну это ты гонишь!». Достаточно слегка приподнять бровь, недоверчиво прищуриться и чуть скептически опустить уголки губ.

ДЕЛО ВКУСА

Свежо!

Мороз бодрит. А заодно начисто отбивает шлейфы парфюмов типа «знойный мачо», которые и без того слабо сочетаются с сугробами и вьюгами. Свежесть — норма зимней жизни. А вот и 6 новых вариантов на эту тему.

СЕКС

Здесь — не помню

Альцгеймер отдыхает...

Хорошо, что ты помнишь — ночь была превосходной! Плохо, что не в силах восстановить в памяти имя той, что пока еще мирно посапывает на твоей груди. Неудобно как-то получается. Особенно если учесть, что крепче кока-колы вы вчера ничего не пили. Но прежде чем уж совершенно огорчаться по поводу явно преждевременных проявлений симптомов склероза, ознакомься с результатами последних исследований американских гематологов. А суть их в том, что общее напряжение организма во время интенсивного секса может вызвать временную амнезию (потеря памяти). Механизм примерно таков: секс-активность способствует повышению давления в сосудах головного мозга. В сочетании с активизацией симпатической нервной системы (она отвечает за эрекцию) это может вызвать перебои в кровоснабжении центральной части мозга, отвечающей за память). Впрочем, если ты сомневаешься в том, что она тебе поверит, даже прочитав эту заметку, — попробуй обойтись народными средствами. Типа «доброе утро, мила-йа». Вдруг ее правда Людмилой зовут...

ПО ВИНТИКУ

MD-рекордер

Обычными кассетными и CD-плейерами сейчас никого не удивишь. Все их достоинства и недостатки хорошо известны. Недавно в продаже появились MD-рекордеры. Моделей много, глаза разбегаются, а какой от них собственно толк?

Мини-диск (MD) должен был заменить аудиокассету. Запись звука в рекордере происходит на специальный диск, формой напоминающий компьютерную дискету. А поскольку площадь диска невелика, то используется алгоритм сжатия звука ATRAC (Adaptive TRansform Acoustic Coding). Благодаря этому на MD вмещается до 80 минут высококачественного стереозвука или 160 минут моно. Новейшие модели MD-рекордеров имеют габариты чуть больше, чем сам MD. Например, Sony MZ-R70 размером всего 81 x 26,2 x 74 мм весит 137 граммов и к тому же работает 17 (!) часов от одной батарейки.

У меня есть друг студент, который мечтает стать журналистом. Чем порадует его это устройство?

Подключив к рекордеру внешний микрофон, он сможет записать на MD лекцию или интервью. Затем ввести беседу в компьютер и, обработав программой голосового распознавания, превратить в текст. Который можно редактировать, сохранять и распечатывать. В отличие от аудиокассеты, MD можно без потери качества перезаписывать тысячи раз.

Есть ли у мини-дисков недостатки?

Когда они появились, аудиофилы были не в восторге от качества звука. Но сейчас вышли новые версии ATRAC, обеспечивающие MD звучание даже более натуральное, чем у CD.

Сколько же он стоит?

Сейчас можно купить приличный MD-рекордер за $100-200.

Пришел конец обычным аудиоплейерам?

Пока нет. Кассетные плейеры, пусть и не обеспечивают приличного качества звука, зато стоят копейки. А вот CD-плейер при той же стоимости проигрывает MD-рекордеру по всем позициям.

Фото: Stone

ПРОФИЛАКТИКА

Дольче вита...

Приняв пару банок мультивитаминов залпом, суперменом ты точно не станешь. Скорее наоборот. А вот если последуешь нашим советам, то получишь максимальную пользу от регулярного приема этих препаратов. Особенно в зимнее время.

1 Принимай их каждый день в одно и то же время. Тогда это войдет в привычку. Ведь если забывать принимать витамины, то пользы от них никакой.

2 Не увлекайся. Слишком большие дозы витаминов до добра не доведут. Несмотря на их казалось бы ангельскую сущность, передозировка чревата последствиями.

3 Не сваливай все в одну кучу. Если ты любитель пищевых добавок, то возможны их взаимодействия с витаминами. В результате полезные вещества могут хуже усваиваться (кальций, например, может взаимодействовать с железом и витамином С). Добавки и витамины принимай в разное время суток (или по отдельности).

4 Забудь о препаратах длительного действия. Пока что врачи не берутся утверждать, что длительно действующие витамины полезнее обычных.

5 Подумай о желудке. Известно, что некоторые витамины и микроэлементы усваиваются лучше на голодный желудок. Но это может вызвать раздражение слизистой оболочки и закончиться гастритом. Пусть железо и кальций хуже усвоятся, зато ты избежишь неприятностей с желудком.

6 Побалуйся жирком. Жирорастворимые витамины, такие как A, D, E и K, лучше всасываются, если их принимать вместе с пищей, особенно если эта пища жирная. Так что не гнушайся картошкой фри, и пусть твоя совесть будет спокойна.

ПРО ПИТАНИЕ

Не все красно, что не бело

Нет, все правильно. К мясу принято подавать красное, а к рыбе белое. Но не все на свете без ума от вина. Есть и те, кто предпочитает другие напитки. И мы полны решимости дать совет по поводу того, какие из них с каким блюдом сочетаются. И почему. Вот например.

Если ты ешь...	То пей...
Барбекю или шашлык	**Холодное и свежее** Нейтральное пиво типа «Невское светлое», «Балтика №1» или «Бадвайзер». Любое более легкое пиво покажется водянистым на фоне интенсивного вкуса соусов. Более темное — забьет вкус.
Китайская кухня	**С горчинкой** Пиво типа «Сокол светлый», «Старый мельник», «Хайнекен» или виски с большим количеством льда отлично сочетаются со вкусом чеснока и имбиря.
Индийская кухня	**Резкое или шипучее** Джин с лаймовым соком, крепкое пиво или эль нейтрализуют остроту карри.
Итальянская кухня	**Красное** Красное вино с насыщенным вкусом отлично подходит к итальянской кухне, особенно если пить его в компании зажигательных итальянок.
Мексиканская кухня	**Побольше цитрусов** Ты никогда не задумывался, почему народ в мексиканских ресторанах так часто заказывает маргариты и «Корону» с лаймом? А вот мы задумались и постановили: фрукты перебивают вкус жирного и острого.
Морепродукты	**Мягкое, можно с цитрусовым оттенком (лимон рыбе никогда не вредил)** Из вин — белый совиньон. Пиво — светлое, с кисловатым оттенком. Например, баварское пшеничное нефильтрованное (вайсбир) или бельгийские сорта.

EP
PEQUIGNET

СТАЛЬ И БРИЛЛИА
сделают Вашу жиз
еще прекрасне

МОСКВА
• Салон «ЧАСЫ», Комсомольский проспект
Без выходных. (095) 246-6974
• Салон «ЧАСЫ», Пассаж «Французские га
Ветошный переулок, 9. Без выходных. (095)
• Салон «ЧАСЫ», Торговый дом «Москвичка
ул. Новый Арбат, 15. Без выходных. (095)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
• Салон «ДИАМАНТ», Московский проспек
Без выходных. (812) 110-1039

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТ
В РОССИИ «AVESTA ESTATES IN
Тел.: (095) 202-1897, факс: (095) 73
Интернет: http:// www.aei.ru

Приглашаем посетить наш стенд на «МОСКОВСКОМ ЧАСОВОМ САЛОНЕ 2000» с 29.11 по 3.12.2000 года в Центре Международной Торговли.

ТАКТИКА

В 2001–й раз...

Новый год всегда начинается хорошо. Хотя бы потому, что, как только он начинается, заканчивается, наконец таки, сумасшедший старый — со всеми его радостными предновогодними хлопотами. Устройством стола, созывом гостей, наряжанием колючих елок и, что самое кошмарное, покупкой слонов для последующей праздничной раздачи.

Не покупай одинаковых презентов даже тем своим знакомым, которые между собой мало общаются. Смысл подарка в том, что ты его сам специально для данной оригинальной личности выбираешь, и данная личность может всерьез надуться, ненароком узнав, что еще десяти другим коллегам ты подарил точно такие же малиновые зонтики. Так-то ты ценишь ее индивидуальность!

Покупая сразу двадцать очень разных подарков очень разным людям, лучше бегать по одному гигантскому, кишащему людьми магазину, в котором есть все, чем по двадцати четырем маленьким, кишащим людьми специализированным магазинам, в которых нет как раз того, что тебе нужно.

Упаковка — половина подарка. Причем нередко лучшая. Ожидание сюрприза, когда до самого конца не ясно, что там, в таинственной коробке, — лучшая приправа к любому, даже самому простецкому презенту. Упаковывай подарки здесь же, в магазине. Сейчас тебе, конечно, может померещиться, что у тебя впереди еще уйма времени, чтобы самому красиво и нестандартно все завернуть, но, поверь, как раз когда ты соберешься это делать, выяснится, что до полуночи осталось пять минут, пора открывать шампанское, — и подарки ты будешь вручать в газетных кульках.

Если за подарками ты отправился в обществе своей половины, будет нелегко выкроить время на покупку подарка для нее. Но ты вовсе не обязан потом тайно выбираться на это мамаево побоище еще раз. Подведи даму к ювелирному прилавку. На ближайшие двадцать минут она впадет в транс, и ты сможешь спокойно совершить необходимые тебе маневры.

Перед тем как заходить в магазин, желательно снять верхнюю одежду и оставить ее в машине. По статистике, в мире за две недели рождественских распродаж происходит более 100000 обмороков, вызванных перегревом во время совершения покупок.

Если тебе негде дома прятать подарки да и вообще ты не нанимался тут изображать грузового верблюда, можешь заказать праздничную доставку даров по нужным адресам. Часто такие службы открыты прямо в магазинах, если нет — можно заранее обратиться в специальное агентство. И не забудь записать в листе заказов, что Дед Мороз, прежде чем отдать подарок, должен потребовать у принимающей стороны спеть песенку или рассказать стишок... Такие заказы хорошо направлять коллегам, начальству и дальним занудным родственникам.

ОПЫТ

Не понюшка табаку

Хватит курить — начинай нюхать.

Кто бы спорил, что бросить курить — это хорошо. Но как? Помимо силы воли, различных жвачек и пластырей есть еще один простой и эффективный способ. Ученые Питтсбургского университета провели ряд экспериментов с 58 заядлыми курильщиками. Суть его проста. Сначала их просили отметить уровень желания немедленно закурить по 100-балльной шкале в обычной обстановке, а потом дали понюхать ряд сильных ароматических веществ — эссенции кокоса, перечной мяты, хрена и т.д. — и опять отметить на шкале уровень желания задымить. В результате было установлено, что под влиянием сильных запахов (приятных или нет, неважно) тяга к сигарете уменьшается на 20%. «Дело в том, — считает руководитель эксперимента Майкл Сьюэтт, — что за курение и за восприятие запахов отвечает один и тот же участок мозга». Стало быть, если ты всерьез собрался бросить курить, носи с собой пузырек с уксусом или, скажем, кусочек нафталина.

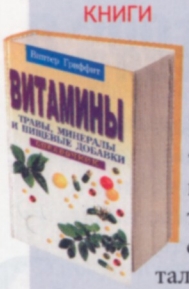
ФИТНЕС

На три не умножается

«Чем чаще занимаешься, тем больше мышцы», — твердят как заклинание многие завсегдатаи тренажерных залов. И ошибаются. По крайней мере, именно об этом говорят результаты недавно проведенного исследования американского ученого Филиппа Бишопа. Суть проста: новички, трижды в неделю выполняющие сгибания рук с гантелями, в среднем могут совершить максимальное число повторов с весом на 38% больше первоначального. А те же начинающие, которые занимаются раз в неделю, — на 23% (то есть всего на 15% меньше). И эта динамика сохраняется на протяжении нескольких недель тренировок. Остается только мечтать, чтобы та же закономерность распространялась на работу в офисе.

ТЕПЕРЬ Я ВИЖУ ВСЕ...

КНИГИ



Гриффит В. Витамины, травы, минералы и пищевые добавки. Справочник
Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», М., 2000 г.
Искренне стараясь причинить нашим читателям как можно больше пользы, мы нередко вынуждены изучать тексты умных и авторитетных, но, увы, очень узких специалистов, которые искренне считают, что все остальное человечество просто не может не понимать, чем коэнзим-Q отличается от инозитола. И мы начинаем листать многочисленные справочники, которые составлены теми же специалистами и к тому же на иностранных языках. Господи, говорили мы себе в этот момент, неужели никто не может изложить все то же, но человеческим языком. И желательно по-русски. Молитвы были услышаны. Причем, видимо, не только наши, но и всех, кто хочет разобраться в том, чего их организму не хватает для идеального функционирования и как эту недостачу покрыть без ущерба для здоровья.

Лоуэн А. Любовь и оргазм
Изд-во «Феникс», Ростов-на-Дону, 1998 г.
Несмотря на броский заголовок (а ля бульварное чтиво), книжка серьезная. И написана не сексологом, который поневоле подходит к проблеме чересчур физиологически (если не сказать, генитально), а психоаналитиком, копающим глубже. То есть выше — на уровне мозгов. В результате автор весьма убедительно оспаривает теории казалось бы непререкаемых авторитетов в сексологии второй половины уходящего века типа Кинси (не говоря уж о тысячах менее известных популяризаторов идей сексуальной революции). Чем и интересен. Не веришь? Цитата: «Удовлетворение относится к числу тех вещей, которые не может дать другой человек... Ни один мужчина не может удовлетворить женщину или дать ей оргазм; он может только создать условия, делающие возможным ее самоудовлетворение».

Миллер Э., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку: простая йога везде и всюду
Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», М., 2000 г.
Большинство слов, начинающихся на Ивана краткого (кроме йогурта и Йоркшира), вызывают у нас чувство сильного и немотивированного беспокойства. А уж то, что йоги должны непременно сидеть на гвоздях, завернув ноги за уши, — это само собой разумеется. На самом деле издатели слегка погорячились, столь однозначно переведя на русский оригинальное название Life Is a Stretch. Речь в книге идет о простейших комплексах упражнений, способных растянуть активную и плодотворную жизнь человека, вынужденного по меньшей мере 8-10 часов в сутки просиживать штаны в офисе, машине и т.д. Плюс способы избавиться от стресса, излишних отложений на талии и травм в спортивных играх. А то, что на обложке девушка, — чисто коммерческий ход.

Зданович Л. Мужчина на кухне
Изд-во «Вече», М., 2000 г.
Настоящий мужчина должен соответствовать. И на кухне в том числе. Талант кулинара — не обязателен. Понятия просто и вкусно — вполне совместимы. А как насчет полезно? Процентов 60-70%, на наш взгляд. А это неплохо для кулинарной книги отечественного производства.

ОТНОШЕНИЯ

Любишь ее миллионы?

Хорошие новости для тех, кто не вполне уверен в собственной обаятельности и привлекательности. Как показали результаты исследований американского психолога Йона Несса из University of Missouri-Columbia, существует целый ряд причин, руководствуясь которыми женщины демонстративно избегают более тесных контактов именно с теми, кто им особенно нравится. Она может при этом думать, что…

1. Тебя интересует не она собственно, а ее очень даже неплохая материальная обеспеченность и связи ее родителей.
2. Ты всего лишь ее мимолетное увлечение, которое скоро и безболезненно пройдет, оставив при этом трагический след в твоей памяти.
3. У вас прекрасные дружеские отношения, которые могут вылиться во все, что угодно после того, как они превратятся в интимные.
4. Ты слишком видный и привлекательный мужчина, чтобы выбрать в спутницы жизни именно ее. Тоже симпатичную и сексуальную, но...
5. Практически всю душу и все остальное вкладывала в свои прошлые романы. Хватит, пора передохнуть.
6. Сам по себе ты весьма привлекателен, но то, как ты одеваешься и чем занимаешься — это «фи-и-и».

ТЕОРИЯ

Наше дело правое

Налевачились...

Рисковые парни эти японцы с англичанами. Теоретически рисковее даже нас, вынужденных непрерывно сражаться с колдобинами и дураками.
Почему? Как показали лабораторные исследования, проведенные во Флоридском университете, правостороннее движение безопаснее по вполне физиологическим причинам — мозг более активно реагирует на достаточно удаленные препятствия, расположенные слева, чем на те, что справа. Таким образом, водителю на дороге с правосторонним движением гораздо легче наблюдать за встречным движением. Стоит ли говорить, что это особенно актуально на трассах с двусторонним движением и отсутствием разделительного бордюра или газона.

Фото: Stone/Hulton Getty

ДИАГНОСТИКА

Кровный интерес

Все течет, все из меня ..

▶ **Из уха** Возможная причина — воспаление среднего уха и перфорация барабанной перепонки.
Наихудший сценарий Если у тебя была травма головы (ушиб, удар…), даже при небольшом кровотечении следует немедленно обратиться к врачу, не исключен перелом основания черепа.

▶ **Из ануса** Вполне обычный симптом геморроя. Имей в виду: частые и обильные кровотечения могут потребовать хирургического вмешательства. Другая причина — трещины заднего прохода.
Наихудший сценарий Темная кровь, нередко при отсутствии боли, может быть симптомом язвенного колита, болезни Крона или даже рака.

▶ **Из пениса** Мутная, темная или красная моча? Скорее всего, у тебя цистит — инфекция мочевого пузыря, требующая антибактериальной терапии.
Наихудший сценарий Алая кровь — следствие гипертрофии простаты или рака простаты. Темная кровь наводит на мысль об инфекционном поражении почек или об опухоли мочевого пузыря. Сперма с примесью крови указывает на то, что кровотечение могло произойти на любом уровне: от уздечки полового члена до яичек.
Наихудший сценарий Травма, инфекция или опухоль. Немедленно к врачу!

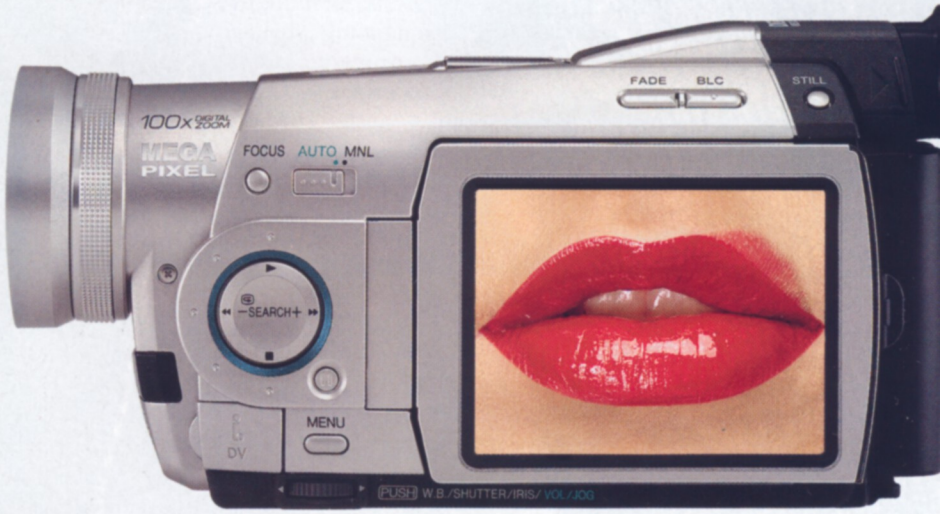
▶ **Из носа** Чаще всего это следствие повреждения или воспаления слизистой оболочки носа. Другие причины — инородное тело, гипертония, синусит, полипы. Если у тебя случилось носовое кровотечение, зажми нос покрепче и наклони голову вперед, чтобы кровь не затекала в горло.
Наихудший сценарий Диабет.

▶ **Изо рта** Десны могут кровоточить, если ты слишком усердно пользуешься зубной щеткой. Или если ты ею совсем не пользуешься и не соблюдаешь гигиену полости рта. Другая возможная причина — недостаток витамина С.
Наихудший сценарий
1. Лейкемия. Кровохарканье случается при тяжелой инфекции дыхательных путей или раке легкого.
2. Тромбоэмболия легочной артерии.
Рвота с примесью крови может быть следствием язвы желудка. Или поражения печени вследствие хронического алкоголизма.
3. Рак желудка.

DiGitAL WORLd 2000

...ТЫ ТАК И ЗНАЙ

(и передай другим)



It's a New Style.

e.cam

MX7D DIGITAL VIDEO CAMERA

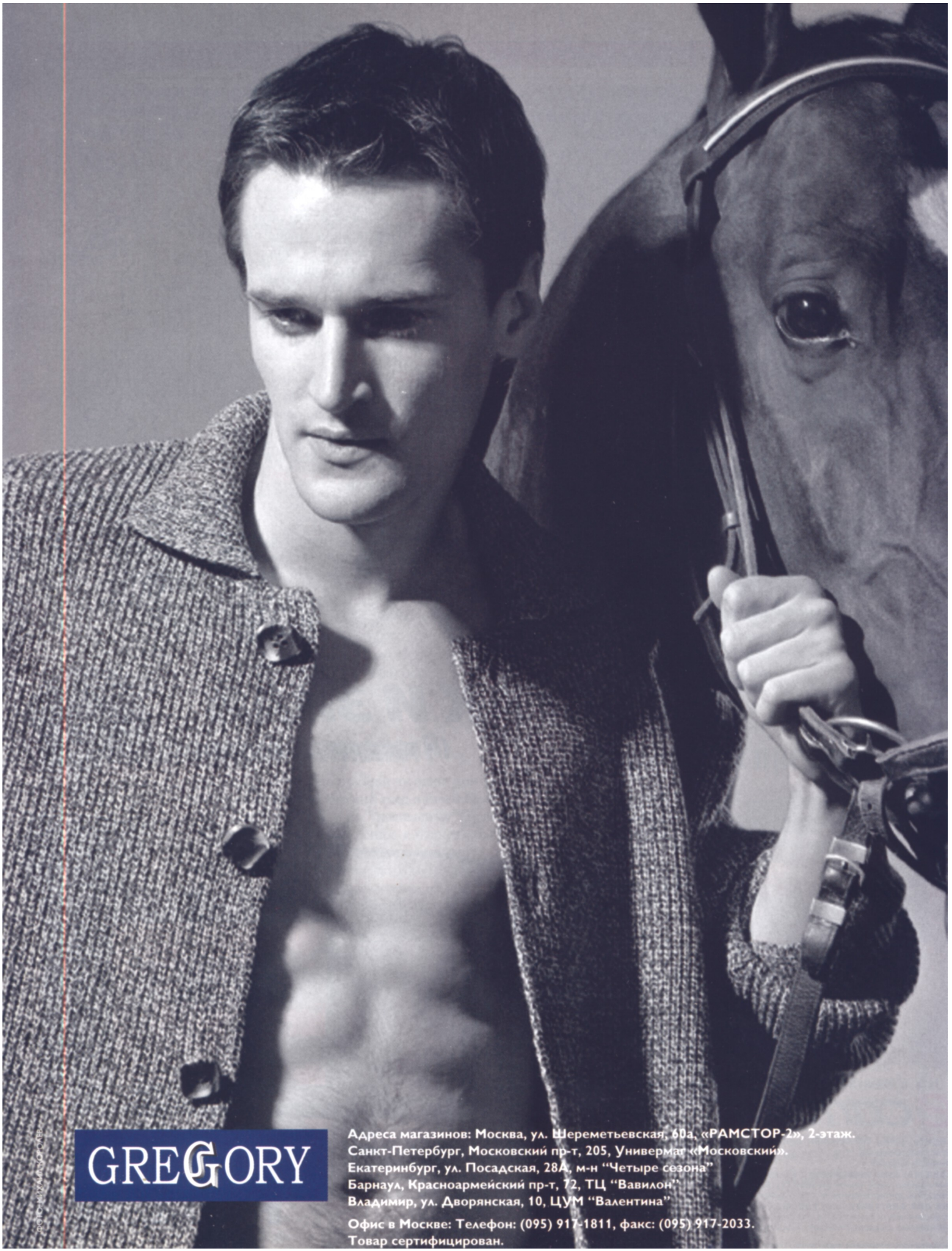
Увидеть. Камера **NV-MX7DEN** оборудована мегапиксельной матрицей **(Mega Pixel CCD)**, позволяющей получить разрешение 520 ТВ-линий при видеосъемке и 1,08 миллиона пикселей при фотосъемке. Вы увидите *ее* губы в мельчайших подробностях.
Передать. Видеосъемка производится на кассеты цифрового формата **mini-DV**. Фотосъемка - на революционно новый носитель, карту памяти **SD Memory Card**, - а это 64 Мб информации при размере с почтовую марку! Прилагаемый адаптер обеспечивает полную совместимость с PC. Не хотите ли Вы поместить *ее* фото на экране?
Если она действительно хороша – пусть Ваши друзья завидуют Вам. Отправьте *ее* фото по e-mail. Или распечатайте на видеопринтере и повесьте над своим столом - мы гарантируем качество изображения *.
Но *ей* надо быть аккуратнее с помадой - ведь Вы действительно увидите все.

* Мы рекомендуем использовать видеопринтер Panasonic NV-MPD7EN

www.panasonic.ru

What's New by Panasonic

ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВ



GREGORY

Адреса магазинов: Москва, ул. Шереметьевская, 60а, «РАМСТОР-2», 2-этаж.
Санкт-Петербург, Московский пр-т, 205, Универмаг «Московский».
Екатеринбург, ул. Посадская, 28А, м-н "Четыре сезона"
Барнаул, Красноармейский пр-т, 72, ТЦ "Вавилон"
Владимир, ул. Дворянская, 10, ЦУМ "Валентина"

Офис в Москве: Телефон: (095) 917-1811, факс: (095) 917-2033.
Товар сертифицирован.

ДАМА В ИНТЕРЕСНОМ ФИНАНСОВОМ ПОЛОЖЕНИИ

Автор: Александр Клейманов

Простой и любопытный эксперимент. Как бы невзначай сказать приятелю: «Тебе бы понравилось безо всякого труда поиметь вполне честных денег? Ну, например, в несколько раз больше, чем зарабатываешь сейчас?» Приятель пожимает плечами и отвечает: «Естественно!» И тут ты уточняешь ситуацию: «Представь, что кучу денег будет зарабатывать твоя жена (подружка) и делиться с тобой...»

Конечно, приятель может оказаться недогадливым и сказать: «Ну и что? Ну и хорошо!» Тогда рисуешь ему картину: приезжает он... ну допустим, на встречу с бывшими одноклассниками на новом крутейшем авто. И на завистливые расспросы о месте работы отвечает, что в общем-то работа так себе, копейки платят. А что касается машинки — машинку жена подарила. Сюрприз. На 1 июня, Всемирный день защиты детей... Неприятно? Ох, не любим мы жить за счет женщины... Нам ведь с детства вбивали в голову, что мужчина — добытчик и хозяин. Я открыл Большой энциклопедический словарь, чтобы точно выяснить, что означает слово «альфонс». И обнаружил там целый рассадник альфонсов, пронумерованных римскими цифрами, — Альфонс Великий, Альфонс Мудрый, Альфонс Храбрый... Представляю, как вытянулись бы лица у воинственных древних королей, если бы им сообщили, что в будущем их именем будут называть хитрого мужичка, повадившегося вести легкую жизнь за счет своей богатой сеньориты. Эдакий паразит на теле женщины. Кстати, именно этого значения слова «альфонс» я в словаре не нашел. А ведь жизнь меняется так стремительно, что любого из нас могут завтра назвать альфонсом. И совсем необязательно бросать работу и садиться на шею богатой даме. Достаточно, чтобы подружка вдруг начала зарабатывать больше, и наше мужское самолюбие получает мощный финансовый удар ниже пояса. Ты готов чувствовать себя уверенно и комфортно в такой ситуации? Я, пожалуй, нет. Почему — объяснить не могу, но мне такой расклад не нравится. Хотя нет никаких веских аргументов в пользу того, что мужчина должен кормить свою женщину, а не наоборот. «Потому что он мужик» — аргумент нелогичный. «Потому что так уж заведено» — еще более нелогичный. Кем заведено? Когда заведено? Кстати, понятно когда — в каменном веке. И понятно кем — природой.

Считается, будто в те времена был матриархат и все решали женщины... Очевидцев не сохранилось, и считать теперь можно что угодно, пойди проверь. Вот лично мне не верится. Ведь если разобраться, альфонс немыслим в каменном веке. Женщина, даже при всем своем желании не сможет его содержать. Где она возьмет хорошую пещеру? Ей придется изрядно побегать по окрестностям, чтобы присмотреть хорошую просторную недвижимость. Затем выселить семейство саблезубых бородавочников. Как она это сделает — ума не приложу. А ведь ей, нашей «девушке без материальных проблем», придется альфонса еще и кормить! А это значит, надо бегать неделю по джунглям с остальными бабоньками, улюлюкая и размахивая тяжелыми каменными топорами, пока не завалишь мамонта. Ну ладно, предположим, что справились бабоньки, накормила наша дама своего альфонса. Но его же еще надо и защитить от хулиганов из соседнего племени!

Это значит, что, услышав подозрительный шум снаружи, наша дама берет боевой топор и выходит из пещеры бить морды пришельцам — всем этим бомжам, ворам и прочим отбросам древнечеловеческого общества. Хорошо если они тоже окажутся женщинами — ну повизжат, попортят прическу и разойдутся. А если это мужики? Отодвинут нашу даму плечом в сторону, войдут в пещеру, все престижные козлиные шкуры поснимают со стен, вынесут все костяные сервизы, все каменные инструменты, всю барабанную аудиотехнику... А альфонса, скорее всего, съедят. И поделом. Выходит, что на

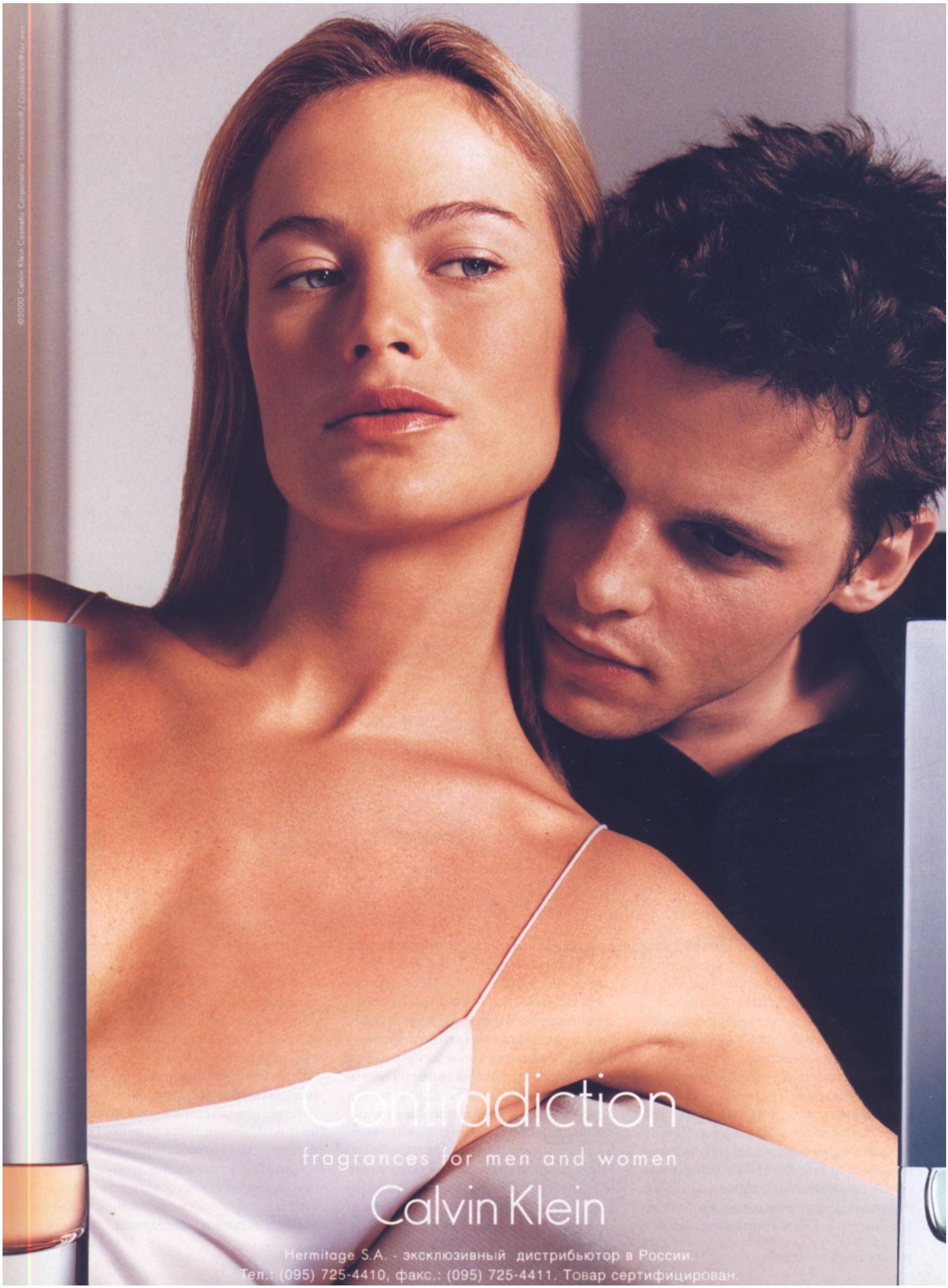
заре человечества обеспечивать семью мог только мужчина по одной-единственной причине — у него сил больше.
Вот такая пастораль мне представляется. А что изменилось с тех пор? Прежде всего, изменилась работа, она теперь не требует столько физических сил. В наше время трудно заработать на жизнь, бросая тяжелый бумеранг или таская бревна. Редко ценится сила при найме на работу, в мире бизнеса ценятся другие качества: инициатива, сообразительность, а главное — талант общения. И такое, казалось бы, никчемное женское качество, как умение часами болтать языком, вдруг приобретает наивысшую ценность, если женщина болтает не просто так, а во-первых, по делу и, во-вторых, с региональным дилером... Работодатели охотно берут на работу женщин, потому что те исполнительнее, организованнее и нередко ответственнее, чем мы. И вообще, они на работу ходят чаще, потому что в состоянии ПМС работать можно, а в состоянии запоя — нет...
А что касается непосильно тяжелой работы, так на то есть деньги. На них можно вызвать специально обученных мужичков, чтобы приволокли бревно, разделали мамонта, а заодно перестелили паркет и подключили стиральную машину.
Да, как это ни прискорбно сознавать, но мы, мужики, за последние тысячелетия обустроили этот мир настолько удобно, что женщины теперь могут в нем существовать без нашей помощи. С каждым годом у них все больше возможностей быть самостоятельными. И все больше становится женщин, которые желают воспользоваться этими возможностями и перепрыгнуть из разряда домохозяек в разряд бизнес-леди. Что же остается делать нам? Загнать всех обратно в пещеры? Вроде как-то несолидно. Издать указ, запрещающий брать женщин на высокооплачиваемую работу? Вроде как-то не по-джентльменски. Не пускать женщин работать? Ага, если им приспичит — удержишь их...
Но если подойти к вопросу с другой точки зрения и рассудить следующим образом: мужчине дозволено все, кроме одного — комплексовать по поводу того, что он не мужчина. Кто сказал, что зарплата, меньшая, чем у подруги, позор? Вокруг мужчины понаставлено множество рамок: ему не престижно быть ниже своей женщины по росту или младше по возрасту и уж совсем неприлично быть слабее, глупее и нерешительнее. Однако даже маленький рост не приносит мужчине таких душевных мучений, как низкая зарплата. Хотя ведь странно — рост-то не изменится никогда, а какая у кого будет зарплата завтра, это мы еще поглядим. Так чего ради комплексовать?
Что по этому поводу думают сами женщины? Я поспрашивал своих знакомых: удивительно, но практически все мужчины уверены, что такая ситуация им была бы неприятна. А вот все женские журналы хором утверждают: это нормально, была бы любовь! И советуют своим читательницам активнее штурмовать карьерные высоты, не боясь, что это может дурно сказаться на личной жизни.

Даже маленький рост не приносит мужчине таких душевных мучений, как низкая зарплата. Хотя ведь странно — рост-то не изменится никогда, а какая у кого будет зарплата завтра, это мы еще поглядим. Так чего ради комплексовать?

Опрошенные мною женщины полностью согласны с любимыми ими феминистскими изданиями. Правда, дамы тут же спохватываются и добавляют, что не намерены кормить убежденных тунеядцев, пусть даже по уши влюбленных. Но если мужчина искренне пытается заработать, а это ему не удается в силу жизненных причин — проблем нет. Вроде бы. А может, и есть.

Честно говоря, лично я, наверное, не приду в восторг, если моя красавица вдруг начнет приносить домой великие тыщи. Боюсь, что я почувствую себя слегка неуютно, потому что не буду знать, как себя вести. Сейчас у нас все просто: я зарабатываю, а она канючит, чтобы я зарабатывал больше, купил то и это, что вообще давно пора приобрести новый видеоцентр и выдать ей денег на посещение салона красоты.
У нее это получается легко и изящно — я бы так не смог. Я бы, наверное, долго и мучительно искал правильную манеру поведения. И вряд ли бы ее нашел.
Самый ошибочный способ — это пытаться доказать свою мужественность методом подавления деловой барышни. «У себя ты, может, и директор, а у меня ты — слабый пол, личность, нуждающаяся в дисциплине и контроле. И ни хрена ты от меня кофе в постель не дождешься, поскольку не царское это дело... И чтобы дома — в шесть часов как штык, иначе я за себя не отвечаю, а твои японские партнеры пусть маршируют строем на Фудзияму. Я тут самый главный, и никакие деньги не смогут изменить того факта, что штаны в этой семье ношу я!»
Такое своеобразное поведение — явление довольно обычное среди мужей и друзей преуспевающих дам... И что самое интересное, нередко сами женщины вынуждают нас изображать из себя домашних монстров, демонстративно млея от того, какой ты крутой и независимый. «Ах, какой настоящий мужчина: я ему вчера часы от «Картье», а он этими часами об пол как хватит, как заорет, что яичница на завтрак недосолена была... Нет, все-таки он любит меня, а не мои миллионы...»
Тьфу ты... не хочу я так никому ничего доказывать. Я же демократ в третьем поколении и цивилизованный человек в поколении этак двухсотом.
Но и превращаться в домашнего плюшевого любимца, который изнывает от безделья на диване в ожидании того, когда его птичка прилетит и принесет ему в клювике альфа-ромео и путевку на Канары, я тоже не желаю. Это еще хуже. Нет, хорошо, что я зарабатываю больше.

...Хотя, конечно, альфа-ромео — очень нехилая тачка. И нормальные, цивилизованные люди всегда могут непредвзято смотреть на всякие пустяки типа того, кто больше зарабатывает. Может, стоит все-таки выдать моей умнице деньги не на курсы аэробики, а на лекции по аудиту? А уж по три часа трепаться с региональными дилерами она сможет на отлично, это уж точно. У нее в этом смысле природный дар — она и все шесть прочирикает, без малейших проблем с голосовыми связками.


©2000 Calvin Klein Cosmetic Corporation Contradiction® / Contradiction® for men
Contradiction
fragrances for men and women
Calvin Klein
Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в России.
Тел.: (095) 725-4410, факс.: (095) 725-4411. Товар сертифицирован.

Знаешь, какое самое главное преимущество в том, чтобы быть горнолыжником? Ты сразу начинаешь радоваться наступлению зимы. Потому что если для кого-то там зима — это сквозняк из окон, гололед и света белого не видать, то для горнолыжника — это… ну, как бы поточнее сказать… Представь, что тебе пять лет и ты получил в подарок тележку мороженщика целиком. Так вот: ощущения похожие. Почему бы именно в этом году тебе не потратить свой новогодний отпуск на то, чтобы наконец превратиться в горнолыжника? То, что ты не умеешь кататься на лыжах, ровным счетом ничего не значит. Теперь.

Еще лет пять назад мы бы поосторожнее высовывались со своими добрыми советами — кому охота брать на себя ответственность за то, что ты проведешь отпуск, сидя задом на сугробе и мрачно созерцая собственную загипсованную лодыжку? Сегодня, к счастью, так называемое вставание на лыжи обходится куда менее драматично. Благодаря карвинговым лыжам.

Если раньше курс «основ горнолыжного искусства» занимал не меньше двух недель и тебе все равно никто не мог гарантировать, что после него ты встанешь и поедешь, то на карвинговых лыжах тебя обучат кататься за семь дней. Причем уже после первых часов занятий ты вполне сможешь осваивать простые спуски, а спустя два-три дня следовать за инструктором по сложным трассам.

В чем секрет карвинговых лыж? В тонкой «талии» на верхней части лыжи, которая помогает лыжнику выполнять повороты без лишних усилий. Если на классических лыжах техника поворота — сложное упражнение, требующее немалой практики, то карвингисту, чтобы повернуть, достаточно небольшого давления на кант лыжи.

РВАНЕМ НА КАРВИНГ?

Пока ты тут сидишь и размышляешь на тему того, можно ли зимой купаться у побережья суверенной Турции и во сколько тебе это удовольствие обойдется, другие даром времени не теряют. Они вострят лыжи, закупают новые модные крепления и с восторгом наблюдают за приближением холодов.

Автор: Данила Маслов

Фото: Image Bank

В результате карвингисты могут носиться по горам, выделывая совершенно сумасшедшие зигзаги, которые еще три-четыре года назад были доступны исключительно сноубордистам. Карвинговые лыжи начинающим обычно подбирают короче, чем классические. Формула расчета: твой рост минус 20 сантиметров. И вообще, чем короче лыжи, тем легче с ними управляться. Так что можешь начинать хоть на метровых лыжах, правда, большую скорость они не разовьют. Но и суть карвинга не в безумной скорости, а именно в возможности поворачивать за считанные доли секунды — и выписывать на горе лихие, ошеломляющие и тебя, и наблюдателей виражи.

КАРВИНГИ БЫВАЮТ РАЗНЫМИ

Существуют различные модели карвинговых лыж для различных же целей. Но так как изобретение это достаточно новое, то нередко даже продавцы в специальных магазинах не могут толком объяснить, чем одна модель отличается от другой.

▶ **Race-Carver** Высокопрофессиональные лыжи для мастеров, предпочитающих сверхбыстрые спуски. Эти лыжи выпускаются очень длинными (до 2,05 метра), талия у них небольшая, и они очень похожи на классические лыжи. Отличается эта модель, понятное дело, высокой скоростью и тем, что хорошо держит лед, не соскальзывая на нем. Для начинающих не рекомендуется.

▶ **Fun-Carver и Short-Carver** Для любителей быстрых, многочисленных и порой экстремальных поворотов. На этих моделях чаще катаются без палок. У лыж очень тонкая талия, а носы и задняя часть, наоборот, расширены. Очень маневренные модели, способные совершать повороты в 360°. Short-Carver — короткая модель, длиной около метра. Fun-Carver — подлиннее и менее экстремальная. И для той и для другой

модели требуется наличие опыта и отсутствие ярко выраженного инстинкта самосохранения.

▶ **Cross-Carver** Одна из новейших разработок — лыжи сверхкороткие, очень тонкая талия, но зато очень широкие носы и задники. Модель уже хорошо зарекомендовала себя на глубоком снегу и на целине. Не очень сложна в использовании и может подойти даже начинающим.

▶ **Perfomance-Carver** Для хороших лыжников. Лыжи достаточно тонкие, длинные, с небольшой талией, отличаются высокой скоростью, увы, за счет устойчивости. Начинающим не подходят.

▶ **Easy-Carver** Для начинающих. Эта модель — недлинная, широкая, со средней талией — способна нивелировать даже грубые ошибки лыжника за счет большой устойчивости.

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

А что ты думал? Здесь тоже не снежные люди собрались. Наоборот, правила лыжного этикета — вещь практически святая, и на нарушающего их смотрят очень косо. Во Франции, например, таких нарушителей называют красивым словом «вьебук». Название это означает «старый козел», и столкнувшись с одним из тех, кто его носит, ты и сам согласишься, что определение подобрано очень верно…

▶ **Правильно носи** Лыжи складывают креплениями наружу, захватывают зажимом внизу и кладут на плечо носами вперед. Одной рукой ты контролируешь поведение этих носов, другой несешь за рукоятки палки остриями вниз. Поворачивайся осторожно!

▶ **Правильно надевай** Снег из креплений вычищают острием палки — если снег останется, ботинок может встать неплотно. Лыжи перед надеванием нужно класть перпендикулярно склону, если не хочешь полюбоваться тем, как они гордо уезжают от тебя вниз по трассе. Сперва надеваешь лыжу на ногу, расположенную ближе к спуску.

▶ **Правильно пользуйся бугелем** Если к бугелю стоит очередь, старайся ни в коем случае не наступать своими лыжами на лыжи соседей. Переехать чужую лыжу приравнивается практически к оскорблению действием. Если это случилось, обязательно извинись. Обе палки держи за рукоять в одной руке: так ты не рискуешь запутаться в них при захвате бугеля. На бугеле не рекомендуется ехать на прямых напряженных ногах — можно и сорваться. Лучше слегка сгибать ноги и плотнее обхватывать ими бугель.

▶ **Правильно спускайся** Если ты едешь медленно, с большим количеством поворотов, то старайся занимать лишь небольшую часть трассы, чтобы те, кто спускается на большой скорости, могли легко тебя обогнать. Но не сшибить тебя с ног — это их задача. Если кто-то накатил на тебя сзади да еще и обругал чайником, который-де под ноги лезет, знай, тебе встретился тот самый «вьебук». Хороший лыжник всегда может рассчитать траекторию движений тех, кто движется впереди, и резко затормо-

НА СТАРТ!

Все схвачено
Взяв рукоять лыжной палки, пропусти петлю так, чтобы она находилась, ЗА большим пальцем, а не перед ним. В этом случае ты меньше рискуешь вывихнуть этот палец при неудачном падении.

Разогрев
Поочередно приподнимай ноги. Носок лыжи при этом не отрывается от снега, равновесие ты поддерживаешь при помощи палок.

BEYOND MEASURE

TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS MADE SINCE 1860

Эксклюзивный дистрибьютор CHRONOLUX, тел. 937 7252

CASSAFORTE г-ца Marriott Royal

ДА ВИНЧИ в РАМСТОРЕ ул. Шереметьевская, 61а

КОНСУЛ ТЦ "Охотный ряд"

зить в случае чего. Виноват всегда тот, кто наехал сзади. Хотя тот, кто едет впереди, при обгоне сзади не должен делать неожиданных движений, прежде всего увеличивать радиус своих поворотов и резко забирать в сторону. Если тебя нагоняют, веди себя как можно более предсказуемо.

Если же ты обгоняешь сам, учти, что кричать «посторонись» ты можешь в одном-единственном случае. Если ты совершенно не управляешь своими лыжами и не можешь остановиться.

▶ **Правильно помогай** Если едущий впереди тебя выронил что-либо — шапку, перчатку, палку, — с твоей стороны будет не то что вежливо, а почти обязательно остановиться, подобрать потерю и передать хозяину. Во-первых, ему самому будет очень нелегко подниматься на лыжах вверх по склону, во-вторых, посторонние предметы на трассе всегда могут быть опасны.

▶ **Правильно падай** Простой дружеский совет: постарайся не падать там, где есть камни и деревья. Падения на саму трассу обычно бывают вполне безболезненными. Старайся падать вверх по диагонали к склону, ногами к спуску, чтобы не кувыркаться дальше. Руки раскинь по сторонам, чтобы не пораниться о палки. Основной удар постарайся принять на бедро и плечо. Если твои лыжи не отстегнулись при резком падении, значит, у тебя неправильно подогнаны крепления, и едва спустившись, тебе стоит срочно это исправить.

Карвинг — не из-под палки

В принципе, снаряжение для карвинговых лыж ничем не отличается от горнолыжной экипировки. Но самые бесшабашные карвингисты предпочитают вместо палок покупать специальные суперпрочные перчатки и при резких поворотах опираться о трассу руками.

КУДА И ПОЧЕМ

Швейцария

Авиабилет — от $320, гостиница — минимум $40 за ночь, питание дорогое, прокат, мягко говоря, тоже недешевый, билеты на подъемник — не меньше $150 в неделю. В общем, меньше чем в $1000 долларов за семь счастливых дней уложиться трудно. Это самый минимум. Зато в твоем распоряжении лучшие в мире трассы, идеально работающие подъемные сооружения, великолепный теплый климат и все услуги фантастического швейцарского турбизнеса.

Франция и Италия

Примерно на 20% дешевле, чем Швейцария. Качество сервиса очень зависит от курорта. Арифметика простая: чем выше горы, тем выше цены.

Австрия

Пожалуй, самое приемлемое соотношение «цена-качество». Если жить не в отеле, а в «апартаментах», то можно за неделю уложиться в $650-700. Трассы отменнейшие, подъемники многочисленные, школы и инструкторы, пожалуй, одни из самых высокопрофессиональных.

НУ, ПОНЕСЛОСЬ!

Он сказал «поехали»

Корпус вынеси вперед, ноги слегка согни, резко оттолкнись палками (1). Важно, чтобы палки ни в коем случае не находились в вертикальном положении, их острия всегда смотрят назад. Сами палки при спуске расположены на уровне твоего колена (2).

Спуск «плугом»

В принципе, таким образом даже дошкольник может легко и непринужденно съехать со знаменитой супеопасной слаломной вершины Китцбюэль. Движение плугом обеспечивает самое безопасное, медленное скольжение. Раздвинь ноги, поставь лыжи носами внутрь, распредели свой вес на обе лыжи равномерно. Чем больше вывернуты внутрь лыжи, тем сильнее ты тормозишь. Главное — не перекрестить носы лыж, иначе придется срочно тормозить уже не плугом, а собственным задом.

ЭКИПИРОВКА

Горные лыжи — это тебе не синхронное плавание. Тут защипкой для носа не обойдешься. Экипировка для этого вида спорта требуется серьезная.

Вязаная шапка **Nike**
Очки с УФ-фильтром **Uvex Sport**
Перчатки **Helly Hansen**
Джемпер **Columbia**
Куртка из высокотехнологичных материалов **Columbia**
Брюки из непромокаемой ткани **Helly Hansen**
Палки **Völkl**
Ботинки с внутренней рамой голеница **Tecnica**
Крепления **Marker** удержат лыжника практически любого веса
Лыжи **Völkl V31** с деревянным сердечником для perfomance carving

Словакия
Неделя за $450 окупит себя только в том случае, если погода будет хорошая. Подъемников мало, работают на них люди мнительные, закрывающие трассы при малейшем подозрении на снегопад или сильный ветер. Но сами трассы неплохие — есть протяженностью в несколько километров с перепадами в 1200-1500 метров.

Болгария
Еще дешевле, чем в Словакии. Но край совершенно дикий. В смысле сервиса.

Турция
Ну а как же! Разумеется, страна, живущая на туризме, не могла не понаоткрывать у себя горнолыжных курортов. За $600-700 ты можешь провести неделю на невысоких горах, очень простых трассах и часто неважнецком снегу. Идеальное время для катания — январь.

Кабардино-Балкария
Эльбрус и Чегет стали бы настоящей горнолыжной Меккой, если бы только кто-нибудь вложил в этот регион побольше денег. Погода оптимальная, трассы длиннейшие и сложнейшие, снег хороший с декабря по апрель, но сервис очень слабенький. У подъемников очереди, отели в стиле «самая настоящая советская гостиница», прокат безобразный. Но зато недорого. Вместе с авиабилетом и проживанием неделя обойдется примерно в $350.

Узбекистан
Дороже, но, как ни странно более комфортно, чем на Эльбрусе. Были бы деньги — организуют все: от подъема на лошадях и вертолетах до национальных праздников в твою честь. Неделю здесь можно очень неплохо прожить за $500-600.

Урал
Пока малообжитой край. Цены и сервис сравнимы с Приэльбрусьем. Минус тот, что холодно. В декабре и январе морозы стоят нередко до минус тридцати.

Москва
Единственный пока горнолыжный курорт в Подмосковье — это парк «Волен» под Яхромой. Для лыжника-профессионала там довольно непритязательно: перепадом в 70 метров профи не заинтересуешь, а вот поучиться — самое оно. Обойдется день развлечений примерно в $30. Есть прокат, гостиница, рестораны и прочий сервис на уровне. MH

ПОВОРОТ ПЛУГОМ — ЭТО ЛЕГКО

Так ты можешь сделать свой первый поворот

❶ Спускаясь плугом, перенеси примерно 70% веса на ту ногу, которая окажется на внешней стороне планируемого тобой поворота. Переноса веса уже будет достаточно для того, чтобы тебя начало поворачивать.

❷ Поворачивая бедро «внешней» ноги по траектории поворота, перенеси на нее практически весь свой вес.

❸ В конце поворота на «внешнюю» ногу перенесен почти весь твой вес. Теперь ты можешь опять распределить нагрузку равномерно между обеими ногами.

BVLGARI

The Rettangolo watch

Mercury

Тверская ул., 16
Галерея «Актер».
Москва, тел.: (095) 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2
Гостиница «Рэдиссон-Славянская».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Не тянешь?

Попробуй разобраться, почему твоя сегодняшняя тренировка пошла псу под хвост.

Упс! Ай дид ит эгейн!

Со всеми так бывает: входишь в спортзал, чувствуя себя Иваном Поддубным, а результаты на выходе — как у Кощея Бессмертного. Вес, который в прошлый раз ты толкал без труда, сегодня стал тяжелее на два пуда. И твои еще вчера стальные мышцы словно на три четверти проржавели. Отчего же на тебя навалилась эта внезапная немощь? Мы постарались докопаться до истины. Вот восемь наиболее вероятных причин этого феномена и восемь способов эти причины преодолеть. Намотай на ус и в случае чего применяй наши рекомендации — и тогда, скорее всего, неудача не повторится.

Босс — клинический идиот, машина сломалась, а в квартире два дня как отключили воду

Стресс действует на твои физические возможности, как гвозди, рассыпанные по дороге, на ходовые качества твоей машины. Когда ты приходишь в подавленное состояние, организм реагирует выбросом кортизола. А кортизол, хотя он и помогает преодолеть стресс, понижает уровень тестостерона (вспомни, какую апатию вызывали у тебя последние игры нашей футбольной сборной). Низкий тестостерон — низкая результативность тренировки. Хуже того, в состоянии стресса мужчины буквально напрягаются: мышцы спины приходят в тонус — отсюда повышенная травмоопасность.

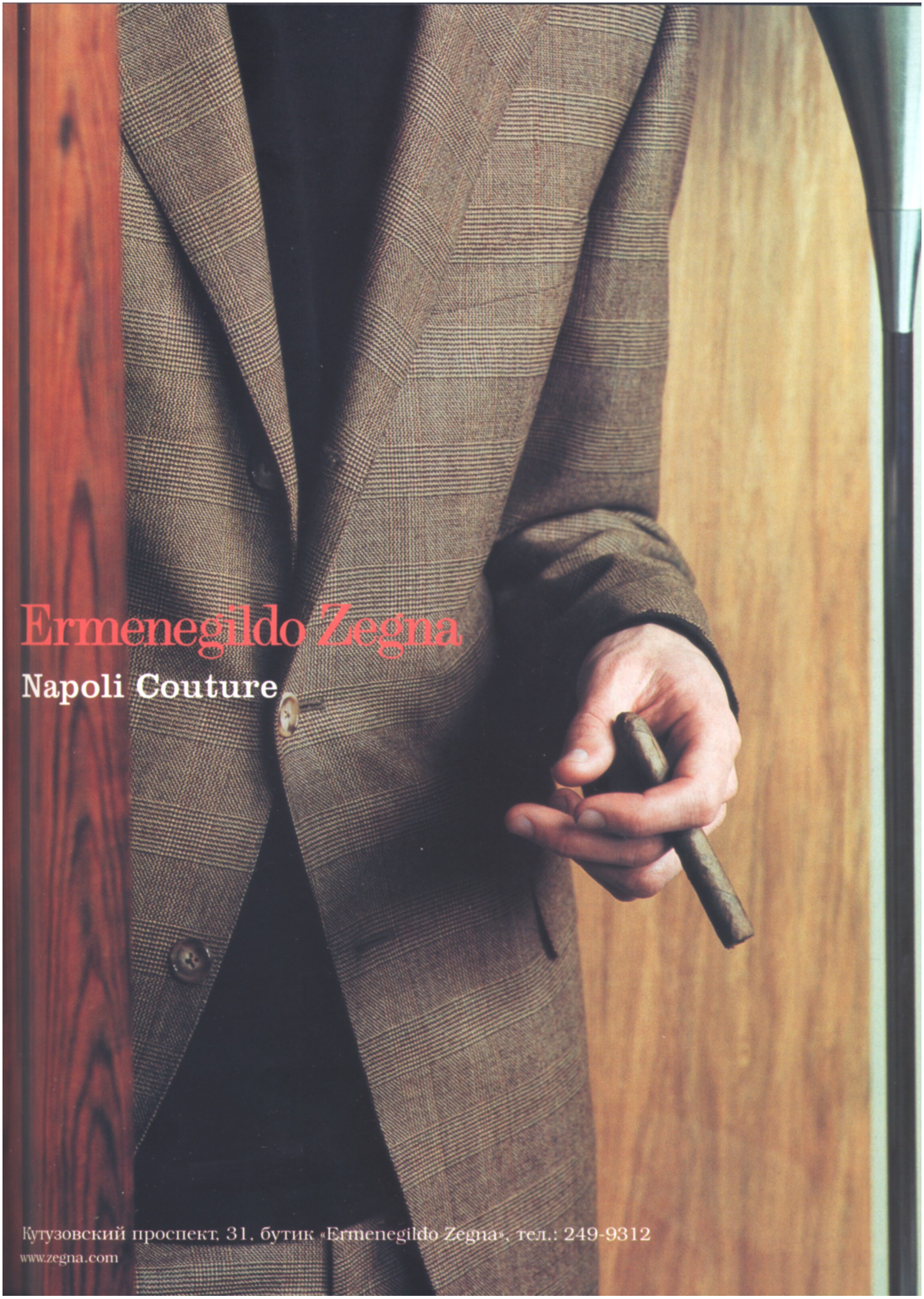
▶ **Как с этим бороться** Перед тренировкой необходимо расслабиться. Для этого, по прибытии в спортзал, сделай несколько глубоких вдохов-выдохов. При вдохе живот у тебя должен выдаваться вперед — это означает, что диафрагма опустилась и легкие наполнились кислородом. Затем как можно выше подними плечи, задержись в этом положении на несколько секунд и, продолжая медленно дышать, опусти. Таким образом напрягай и расслабляй поочередно другие группы мышц — грудь, руки, спину, — пока не почувствуешь, что стресс отступил. Теперь ты готов к тренировке.

Мы хотим всем рекордам...

Занятия спортом сами по себе нередко становятся источником стресса. Слишком частые и интенсивные тренировки не идут на пользу. Стресс от упражнений точно так же оборачивается выбросом кортизола и всеми сопутствующими этому процессу прелестями.

▶ **Как с этим бороться** Соблюдай следующие правила...

1. Даже если ты профессиональный атлет и рельеф тела для тебя не только дань красоте и здоровью, но и средство к существованию, никогда не назначай больше четырех силовых тренировок в неделю.
2. Никогда не поднимай вес больше двух дней подряд.
3. Никогда не проводи серию силовых упражнений с большим весом без перерыва, с увеличением нагрузки больше трех недель подряд. Не забывай время от времени дать своему телу передышку.


Ermenegildo Zegna
Napoli Couture
Кутузовский проспект, 31, бутик «Ermenegildo Zegna», тел.: 249-9312
www.zegna.com

Микроградус в макродозах

Обильные возлияния накануне тренировки приводят к обезвоживанию, а без воды на тренировке — ни туды и ни сюды. Штанга странным образом начинает весить, как чугунный мост, а главное — наваливается усталость. Многие мужчины и без пива доводят себя до обезвоживания. Те, кто пьет только кофе, чай и газированные напитки с кофеином, недодают организму один-два литра воды.

▶ **Как с этим бороться** Если легкой пирушки накануне тренировки никак не избежать, в день занятий выпей банку энергетического напитка, а потом пей воду каждые 10-15 минут. Углеводы из напитка помогут удержать влагу в организме (иначе ты потеряешь больше жидкости при мочеиспускании), а натрий поддержит состояние жажды, и ты не будешь пить воду через силу.

А ты такой холодный...

Для продуктивных занятий необходимо возбужденное состояние тела. Возбуждение, в физиологическом смысле слова, зависит от твоей температуры. К сожалению, у многих из нас нет выбора: приходится качаться в те промежутки времени, когда температура падает, подчиняясь естественным колебаниям биоритма, — рано утром, поздно вечером, около полудня.

▶ **Как с этим бороться** Ты, должно быть, слышал про такую вещь, как разминка, она же разогрев. Двигайся до первого пота. Горячий душ тоже может поднять температуру. Перед силовыми упражнениями все равно придется сделать разминку до пота, но на это уйдет гораздо меньше времени.

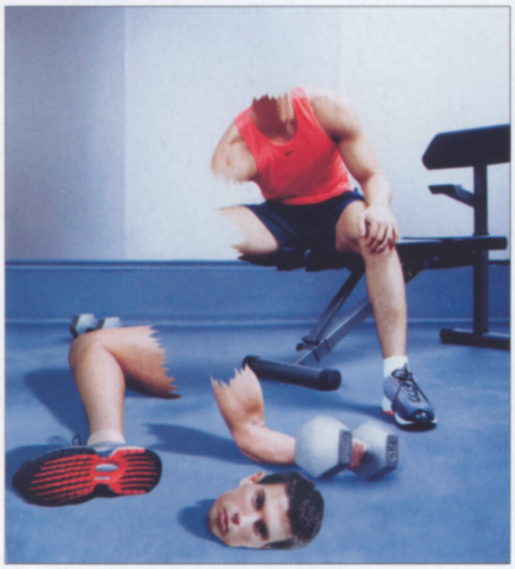
Воля к победе

Иногда ощущение успеха или неудачи в спортзале зависит от того, удалось ли тебе улучшить свое предыдущее достижение. Для этого необходимо не только возбуждение, но и сосредоточенность. А сосредоточиться в тренажерном зале не всегда просто: музыка, разговоры о работе и о политике, плакат с грудастой блондинкой на стене...

▶ **Как с этим бороться** В промежутках между упражнениями накидывай на плечи махровое полотенце. Когда будешь готов к очередному поднятию штанги, сними его. Внезапное ощущение прохладного воздуха на вспотевших плечах подхлестнет твои чувства и заставит бороться до последнего. Психологи также рекомендуют завести определенный ритуал перед выполнением упражнений. Повторяй в точности те же движения каждый раз, когда ставишь руки в нужное положение, находишь упор для ног, расправляешь плечи, поднимаешь голову. Два раза глубоко вдохни. Теперь ты готов. Только смотри не урони штангу на ногу.

В четверг и больше никогда

В выходные мужчины больше едят, чем в будние дни. Поэтому в понедельник твое тело получило достаточное количество топлива, чтобы потратить его в спортзале. Но в течение недели ты можешь раз-другой не позавтракать, пропустить обед из-за запарки на службе, лечь спать, не поужинав. К концу недели твои энергетические ресурсы истощены; хорошо еще, если ты вообще нашел силы добраться до тренажерного зала.



▶ **Как с этим бороться** Есть хорошенько. Разбей свою еду на пять-шесть небольших приемов в день; налегай на углеводы и белки. Молочные продукты — это то, что доктор прописал: они содержат как углеводы, так и казеин, который помогает наращивать мышечную массу. Но переставай пить молочко минимум за два часа до упражнений: лактоза (молочный сахар) и казеин перерабатываются в организме довольно медленно.

Ты просто болен

...но сам еще об этом не знаешь. Часто отвратительный вечер в спортзале — первый признак, что ты подхватил какую-то инфекцию. Верный признак: упражнение тебе хорошо удается один раз, но потом ты за весь вечер даже не приближаешься к этому результату. Возможно, твоя иммунная система перераспределяет ресурсы для борьбы с болезнью.

▶ **Как с этим бороться** Тут ничего не поделаешь — надо ретироваться, отлежаться и поправиться. Если твое тело заранее посылает тебе такие сигналы, как усталость, тошнота, непонятно откуда взявшуюся боль в суставах или в мышцах, — не стоит их игнорировать.

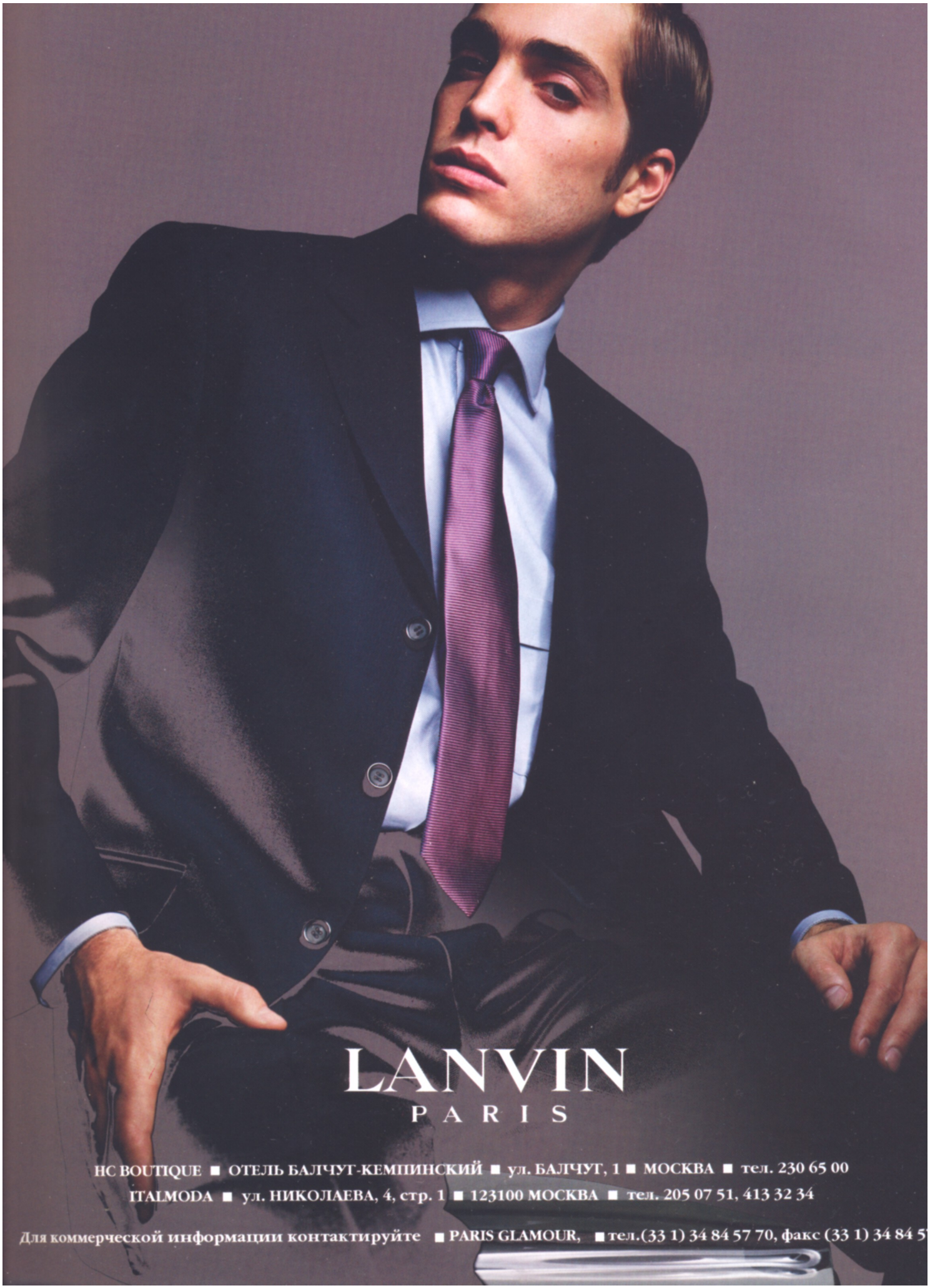
Редко — не метко

Предположим, ты здоров, в хорошем настроении, не переутомился, не истощен голодом, не обезвожен. И все равно что-то не так. Может быть, ты ленишься — тренируешься слишком мало, а рассчитываешь на баснословные результаты.

Все просто: если ты качаешься как бешеный, твое тело чувствует усталость и разбитость, причем немедленно. Но спустя несколько дней оно восстановится и будет сильнее, чем до упражнений. Еще день-два, и эта новоприобретенная мощь начнет уходить. Если затягивать промежутки между походами в тренажерный зал, ты можешь запросто стать не сильнее, а слабее. Скорее всего, ты не превратишься в дистрофика, который не может согнать муху с груди. Ты просто не почувствуешь никакого продвижения вперед.

▶ **Как с этим бороться** Есть два способа: качаться больше и качаться чаще. Что при этом следует учесть?

1. Если ты тренируешь все мышцы тела, занимайся два-три раза в неделю. Если ты чередуешь упражнения (один раз — мышцы верхней части тела, другой раз — нижней), то тебе не помешают три-четыре занятия в неделю.
2. Увеличивай вес, который ты поднимаешь, на 5% в неделю. Когда дойдешь до предела, оставь это упражнение и займись другими.
3. После шести-восьми тренировок по определенному плану смени программу, перейди к другим упражнениям и тренажерам. Если ты делаешь одни и те же упражнения одним и тем же способом в течение нескольких недель, эта статья написана специально для тебя. Изучи ее и не повторяй ошибок. MH


LANVIN
PARIS
HC BOUTIQUE ■ ОТЕЛЬ БАЛЧУГ-КЕМПИНСКИЙ ■ ул. БАЛЧУГ, 1 ■ МОСКВА ■ тел. 230 65 00
ITALMODA ■ ул. НИКОЛАЕВА, 4, стр. 1 ■ 123100 МОСКВА ■ тел. 205 07 51, 413 32 34
Для коммерческой информации контактируйте ■ PARIS GLAMOUR, ■ тел.(33 1) 34 84 57 70, факс (33 1) 34 84 5

Зажигай!

Шесть Блюд, Полезных Для Здоровья. Просто Добавь Огня

Два Рождества на носу и два Новых года. Если тебе не удалось приурочить к этому периоду всеобщего благодушия поездку на горнолыжный курорт или тропический пляж, не огорчайся. Экзотика — вещь достижимая даже во вполне домашних условиях. Не в обиду будь сказано убежденным сторонникам паровых тефтелей по будням и праздникам, ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ — ЭТО СУПЕРРАЗВЛЕЧЕНИЕ. Цирковой номер фактически. И чем опаснее он будет выглядеть, чем сильнее замрут сердца благодарных зрительниц в самый кульминационный момент, тем больше шансов на более чем приятное продолжение ужина. Заметим, очень полезного и вкусного ужина. Итак, в программе шесть огненных блюд, способных не только воспламенить женское сердце, но улучшить твое здоровье. Ощущение праздника прилагается автоматически. Правда, понадобится кое-какой реквизит. В городских условиях — электрогриль с решеткой, на даче — барбекюшница и мешок угля. Плюс полумрак для пущего эффекта. Ну и спички, конечно, если ты еще не разучился ими пользоваться. Кстати, о спичках. Помнишь, что тебе по этому поводу говорила мама в детстве? Так вот: все это вполне актуально в данном случае. Так что пара огнетушителей не помешает. А еще...

КАК РАЗЖЕЧЬ ОГОНЬ

Если ты думаешь, что можно просто облить блюдо спиртом и поджечь, то ты ошибаешься. При таком методе можно сжечь не только еду, но и руки. Налей алкоголь в мерный стаканчик от микроволновки, подогревай его на минимуме около 30 с (пока он не станет теплым на ощупь). Ни в коем случае не кипяти. Поджигай длинной каминной спичкой. И еще одно: прежде чем приступить к фейерверку, сними еду с гриля.

СЕКС НА ПАЛОЧКЕ

Овны — символ сексуальной мощи и долголетия. И гороскопы здесь совершенно ни при чем. Баранина хороша не только тем, что, как и всякая высокобелковая пища, значительно повышает уровень содержания дофамина и норадреналина в мозгу (эти химические соединения отвечают за чувствительность эрогенных зон), но и тем, что в ней очень мало жира и много цинка. Исследования показывают, что жир на 30% снижает уровень тестостерона — гормона, обеспечивающего сексуальное возбуждение. Недостаток цинка также понижает либидо. Заверни мясо в питу, в ней есть магний, который способствует более интенсивному сокращению мышц (это обеспечит тебе мощный, феерический оргазм).

Продукты

500 г филе баранины, нарезанного кубиками
1 стакан пива
2 луковицы, очищенные и нарезанные толстыми кольцами
2 красных перца, разрезанных на 8 равных частей
8 колечек ананаса
8 нарезанных кружочками помидоров
1/3 стакана крепкой настойки (типа «Охотничья»)
хлеб-пита

Как поджигать

Положи баранину в пиво и поставь в холодильник на два часа. Разогрей гриль. Нанижи на шампуры мясо, лук, ананасы. Перец и помидоры. Запекай на гриле 10 минут. Сними шашлыки с гриля, выложи их в огнеупорную посуду, облей водкой и подожги (см. инструкцию в главе «Как разжечь огонь» выше). Когда огонь погаснет, заверни каждую порцию в питу. (Рассчитано на 4 порции.)

Питательная ценность (на порцию):
548 ккал, 8,5 г жира, 34 г белка, 10 г клетчатки, 76 мг холестерина, 406 мг натрия.

Фото: Alphonse Telymonde

СТЕЙК ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Меч-рыба — это не просто экзот. Стейк из этой рыбы содержит 22 г белка и 900 мг жирных кислот Омега-3. Исследования показывают, что употребление большого количества белка на 26% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а жирная кислота Омега-3 укрепляет сердечную мышцу, снижает артериальное давление и способствует предотвращению образования тромбов. Рис содержит клетчатку, которая удаляет холестерин из твоих сосудов.

Продукты:

4 стейка меч-рыбы
1/3 стакана оливкового масла
6 перчиков чили
1 раздавленный зубчик чеснока
1 стакан стручковой фасоли
1/4 стакана сухого хереса
2-3 стакана вареного риса

Как поджигать

Смажь стейки маслом и запекай на гриле 4-6 минут на каждой стороне. Оставшееся масло грей в сковородке, добавь чили, чеснок, фасоль и жарь на всю катушку. Перед подачей осторожно полей хересом и, сняв с огня, поджигай. Подавай с рисом. (Рассчитано на 4 порции.)

Питательная ценность (на порцию):
555 ккал, 18,7 г жира, 39 г белка, 8 г клетчатки, 66 мг холестерина, 157 мг натрия.

СПОКОЙНО — БЛИН

Как быстро и эффективно снять стресс? Рецепт прост — углеводы, содержащиеся в блинах и фруктах, способствуют выработке в организме успокоительного серотонина. А сахар в подливе, как показывают лабораторные исследования, высвобождает опиоиды — естественные аналоги морфина, вырабатываемые нашим организмом. Фрукты также содержат витамин С, высокое содержание которого способствует снижению общего уровня нервозности.

Продукты

1/4 стакана орехов пекан
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки апельсинового сока
1 стакан черники
1/4 стакана вишен без косточек и разрезанных пополам
1/3 стакана абрикосового или другого фруктового бренди
нежирные блины

Как поджигать

Орехи выложи на сковороду, посыпь сахаром и слегка поджарь. Сняв с огня, влей апельсиновый сок. Добавь в сковороду фрукты и все перемешай. Выложи эту смесь на блины. Получившуюся конструкцию укрась по собственному усмотрению и полей бренди. Остается только не мешкая чиркнуть спичкой и подавать на стол. (Рассчитано на 4 порции.)

Питательная ценность (на порцию):
317 ккал, 8,8 г жира, 5 г белка, 9 г клетчатки, 4 мг холестерина, 412 мг натрия.

DONNAKARAN
NEWYORK
Эксклюзивный бутик “Донна Каран”
Москва, Кутузовский пр-т, 23 Тел.:(095) 249-5826
РУССКОЕ
ЗОЛОТО

КУРИЦА ПО УМУ

Курица — птица невысокого полета. Но ее мясо богато аминокислотами. Введи их в свой рацион, и ты получишь массу дофамина и норадреналина, которые повышают умственные способности и сексуальную чувствительность. Дополнительную помощь твоему мозгу окажут содержащиеся в курятине витамины С и Е. Швейцарские ученые выяснили, что эти антиоксиданты повышают способность к умственной концентрации у пожилых людей. Также обнаружено, что холин, содержащийся в орехах, на 50% снижает вероятность... э-э-э, о чем это я... ах да, провалов в памяти. Или что-то в этом роде.

Продукты

500 г цыплячьих грудок, порезанных кубиками
1 стакан апельсинового сока
2 ст. ложки оливкового масла
1 давленый зубчик чеснока
2 большие шляпки шампиньонов, нарезанные полосками
1/2 чайной ложки соли
1/2 чайной ложки перца
1/3 стакана орехов кешью
1/3 стакана крепкого апельсинового ликера

Как поджигать

Положи мясо в апельсиновый сок и поставь в холодильник на два часа. Затем выложи мясо в миску, добавь оливковое масло, чеснок, лук, грибы, соль и перец. Перемешай. Заверни смесь в фольгу и запекай на гриле. Выложи все в огнеупорное блюдо, добавь орехи, облей ликером и подожги. Подавай с овощами. (Рассчитано на 4 порции.)

Питательная ценность (на порцию):
345 ккал, 11,9 г жира, 30 г белка, 6 г клетчатки, 66 мг холестерина, 407 мг натрия.

ТОРТИЛЬЯ ДЛЯ САМОГО ДОРОГОГО

Если и есть какой-либо повод для того, чтобы готовить еду в гриле, так это предупреждение рака предстательной железы. Печеные помидоры в сочетании с богатым бета-каротином манго помогут тебе усваивать в четыре раза больше ликопина, предотвращающего рак простаты. Дополнительную защиту предоставляет кверцитин, содержащийся в луке, и витамин Е в авокадо.

Продукты

1/3 стакана соевого соуса
1/4 стакана ананасового сока
350 г филе говядины
1 манго, мелко порезанное
1 авокадо, мелко порезанное
2 помидора, мелко порезанных
5 стрелок зеленого лука, мелко порезанных
2 острых перца
1/4 стакана рома
4 куска лаваша

Как поджигать

Смешай соевый соус и ананасовый сок. Положи мясо в этот маринад и поставь в холодильник на шесть часов. Запеки мясо в гриле. Когда оно будет готово, порежь его тонкими полосками. Смешай фрукты и овощи в огнеупорной посуде, добавь мясо, полей ромом и подожги. Теперь наслаждись ароматом и подавай (см. фото). (Рассчитано на 4 порции.)

Питательная ценность (на порцию):
389 ккал, 14,1 г жира, 26 г белка, 7 г клетчатки, 57 г холестерина, 938 мг натрия.

Салон «Noblesse Oblige»
Москва, ул.Петровка, 10, ТД «Петровский Пассаж». Тел.: 924-5902
Салон «Valée des Montres»
Москва, ул.Никольская, 25, ТД «Наутилус». Тел.: 937-6072

ГОРЯЧИЙ ТРЕНЕР

Ешь это мясо, и ты увеличишь размер бицепсов, а не живота. А все потому, что белок, содержащийся в говядине, — это кирпичи, из которых строятся твои мышцы. Витамин С в перце и помидорах — это раствор, который их связывает. Оливковое масло поставляет мононенасыщенные жирные кислоты — они поддерживают необходимый для здоровья уровень тестостерона, помогающий наращивать мышечную массу и сжигать жир. Добавь углеводы в макаронах, которые обеспечат тебя необходимой энергией для упражнений.

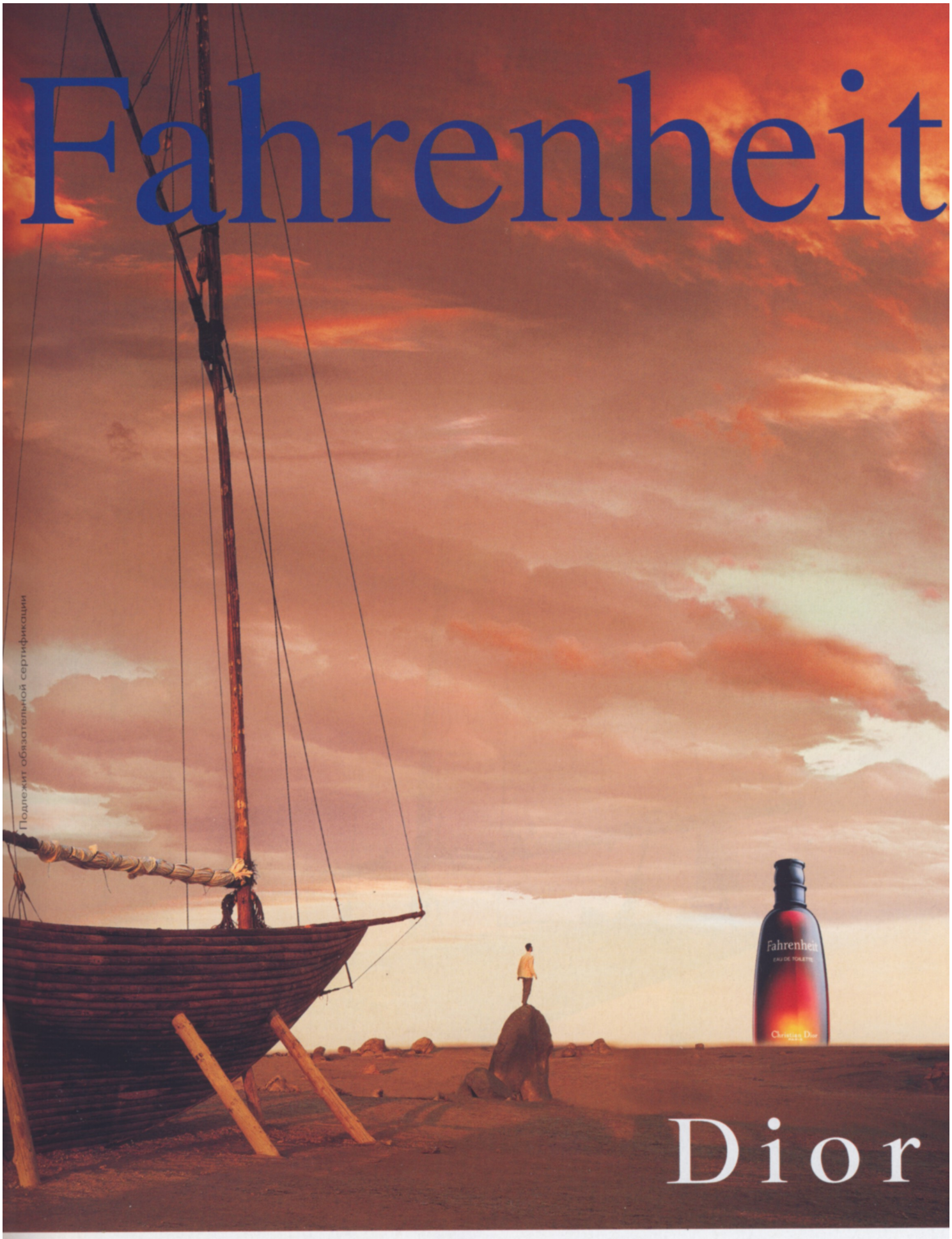
Продукты

500 г филе говядины
1/4 стакана красного вина
1/4 стакана оливкового масла
1/4 стакана мясного бульона
1 большой зеленый перец
1 стакан мелких салатных помидоров, разрезанных пополам
1 стакан резаных свежих шампиньонов
1/4 стакана бренди
2-3 стакана вареных макарон

Как поджигать

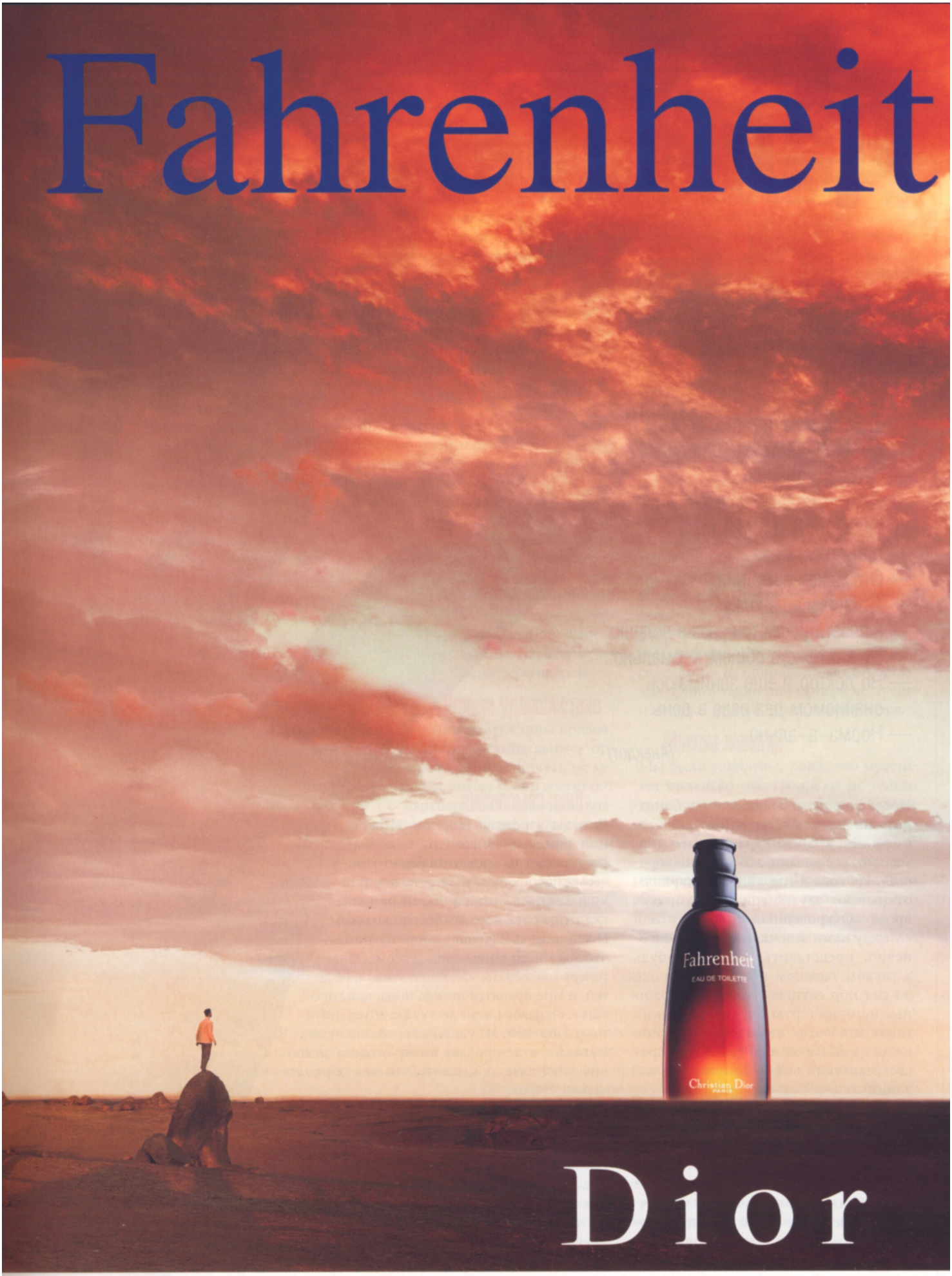
Помести мясо в маринад из красного вина и оливкового масла и поставь в холодильник на два часа. На большую сковороду вылей бульон, положи овощи, грибы и доведи до кипения. Убавь огонь, накрой крышкой и оставь тушиться на 10 минут. Добавь мясо, налей бренди в середину сковороды и подожги. Осторожно перемешай, положи сверху макароны и подавай. (Рассчитано на 4 порции.)

Питательная ценность (на порцию):
492 ккал, 17 г жира, 34 г белка, 7 г клетчатки, 53 мг холестерина, 154 мг натрия. MH



Эксклюзивный дистрибьютор в России - компания «Селдико»: Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66

Подлежит обязательной сертификации



Эксклюзивный дистрибьютор в России — компания «Селдико»: Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66

Дай себе пять

Автор: Александр Заиц

— Доктор, я занимаюсь сексом с женой шесть раз в неделю!
— Это нормально.
— Доктор, но у меня еще любовница, и с ней тоже пять–шесть раз.
— Это тоже нормально.
— Доктор, я еще хожу к проституткам три раза в неделю.
— Ну это тоже, в общем, нормально.
— Но доктор, я еще занимаюсь онанизмом два раза в день.
— Норма–а–ально..

(Анекдот)

Последние лет пятьдесят все публикации на тему мастурбации сводятся к одному: «Это не страшно, это нормально, все делают это… и на здоровье». Из года в год книги и журналы открывают эту Америку в рубриках вроде «Откровенный разговор» или «Между нами девочками». Можно, конечно, представить, что где-нибудь в глухом таежном поселении отроки до сих пор слушают у костра страшные истории о рукоблудии, усыхании мозга и волосах на ладонях. Именно на них, видимо, и направлен весь просветительский пафос популярных изданий.

Даже если в таежной глуши этот дремучий фольклор еще жив, то вряд ли туда доходят издания, подобные нашему. Так что тему вредности-безвредности мастурбации мы закрываем окончательно. Это безвредно. Логичным после этого будет поставить вопрос: а может быть, это даже полезно? Послушаем ученых и простых людей.

Лики самолюбия

Дважды в неделю Георгий, 34-летний инженер, тайком от жены выскальзывает из кровати и бежит к видеомагнитофону посмотреть порнушку и заняться онанизмом. «Я развлекаюсь этим с тех пор, как был холостяком. После женитьбы сбавил обороты, потому что мы много занимались сексом. Однако теперь мы женаты уже 6 лет, у нас двое детей, и мне нравится иногда понастальгировать». Однажды жена застукала его за любимым занятием. «Я удивился, что она не возмутилась и не придала этому особого значения. Мне даже показалось, что она обрадовалась».

Николай, 32-летний бизнесмен, также «ностальгирует» два раза в неделю. С той разницей, что его сольное выступление проходит не дома, а в офисном туалете. Так же часто он занимается сексом с подругой, но, по его словам, это два разных вида деятельности, и они служат разным целям. «Фантазировать иногда гораздо приятнее. Это всегда порыв, импульс, зов природы». Он не чувствует себя виноватым за свои порывы, хотя пока не готов рассказать об этом подруге. «У меня

нет чувства, что со мной что-то не так, но это все очень личное, секретное и от этого еще более возбуждающее». Сексологи считают, что в таком поведении нет ничего необычного. Мастурбация — самый частый и самый скрываемый сексуальный секрет в отношениях.

Так в чем же секретность? «К сожалению, многие мужчины считают это недостойным и подрывающим самоуважение, — говорит сексолог Бетти Додсон, автор книги «Секс для одного». — Они чувствуют, что настоящий мужчина не должен этого делать, что вместо этого надо заниматься настоящим сексом. Тем не менее некоторые мужчины, которые пишут мне, настроены весьма позитивно к мастурбации. Это позволяет им тоньше ориентироваться в собственных сексуальных желаниях. Но я сомневаюсь, что они делятся этим с другими».

Мы провели собственное ненаучное исследование и попытались выяснить, чем еще является мастурбация для мужчин, кроме моторной привычки, почему они это делают и как к этому относятся женщины.

Начали с причин. Многие были вполне типичны, например отсутствие постоянной партнерши. Однако некоторые отличались оригинальностью. «Чаще всего я занимаюсь этим, когда взволнован, когда у меня стресс или наклевывается крупная сделка», — признался Иван, брокер 29 лет. Его случай пришелся отличной иллюстрацией к трудам Берни Зильбергельда, автора книги «Новая мужская сексуальность». Вот что он пишет: «Многие просто расслабляются таким образом. Говорят даже, что оргазм перед важными переговорами очень успокаивает». Что ж, главное, чтобы оргазм не настиг во время переговоров.

Получи удовольствие

Многие мужчины признали, что «самодельные» оргазмы бывают ничуть не хуже тех, которых они достигают с партнершами. «Иногда возбуждение во время мастурбации бывает очень сильным, при этом его намного легче контролировать. Отличное сочетание, — говорит Сергей. — В своем роде мастурбация приносит даже большее удовлетворение».

Оно и понятно. «Кто же как не сам человек лучше всего знает собственное тело и его ощущения», — говорит Майкл Перри, лондонский врач-сексолог.

Чем еще моноэротические спектакли отличаются от парного секса, так это полной свободой самовыражения. Возможность не думать о благе партнера открывает простор для фантазии, свободной и необузданной. «Иногда высокий эмоциональный накал секса с партнершей ведет к ослаблению оргазма. Момент переживания крайней близости мешает сосредоточиться на самом сексе, — говорит Мартин Коул, секс-терапевт из Бирмингема. — Для многих людей секс с любимой женщиной и секс ради удовольствия — это разные вещи». Заметьте, никто не говорит, что мастурбация лучше или хуже секса. Сравнивать их некорректно, это разные дисциплины. Как метание диска и теннис.

Существует чисто физиологическая разница между половым актом и актом мастурбации. «Железы, которые вырабатывают предэякулянтный секрет, стимулируются во время поцелуев и любовных игр. При мастурбации они отдыхают. Таким образом, в этих двух мероприятиях бывают задействованы разные наборы нервных окончаний, что сказывается на природе и качестве оргазма». Опять-таки один оргазм не лучше и не хуже другого. Кому что нравится.

Мнение женщин

Мы были удивлены, узнав, что мужчины частенько мастурбируют не только дома в ванной, но и на работе. «Об этом раньше никогда не упоминалось, — делится радостью Евгений. — Мы разговорились в компании о том, кто и где занимался онанизмом. После пары пива большинство мужчин признались, что часто проделывали это в офисном туалете. Дамы были шокированы».

Три веские причины взять себя в руки

Это нормально

Вот результаты мужского опроса на www.eStart.ru на тему «Как часто вы любите себя?»

Никогда	24,4%
Редко	24,8%
Пару раз в месяц	18,5%
Раз в неделю	15,0%
Два раза в неделю	9,4%
Чаще	7,9%

Лишь 24,4% сделали вид, что не делают этого никогда. 75,6% не могут быть извращенцами.

Это полезно

И не только для того, чтобы вскрыть свои потайные эрогенные зоны. Сексологи рекомендуют сеансы лечебной мастурбации мужчинам, страдающим расстройствами потенции и преждевременной эякуляцией. Некоторые специалисты даже считают, что самостимуляция без оргазма за час до полового акта вызывает потом более сильную и стойкую эрекцию.

Это признак высокого интеллекта

Согласно исследованию 1994 года «Секс в США», 80% мужчин с высшим образованием занимались мастурбацией в течение последнего года. Чего нельзя сказать об их менее образованных братьях по оружию, среди которых лишь половина давала волю рукам.

Женщины все еще склонны воспринимать мужские одиночные заплывы как личное оскорбление. Мол, я тут сижу не всегда удовлетворенная, а он тратит силы на себя. Эгоист! Вот, например, результаты опроса на нашем сайте www.eStart.ru. Вопрос адресовался женщинам и был поставлен ребром: как относиться к этому явлению?

Лечить электрошоком — 30,4%; нормальным это назвать трудно — 29,9%; да и пусть его, они все этим занимаются — 21,9%; любить себя — это прекрасно! — 17,8%.

Долог и труден путь доводов разума на пути к женскому сердцу.

Некоторые женщины реагируют резко. Эйвода Оффит, психиатр, автор книги «Виртуальная любовь», описывает, например, такой случай. Как-то раз среди ночи она получила срочный вызов — позвонила женщина с жалобой на буйное помешательство собственного мужа. Как потом выяснилась, она проснулась и обнаружила, что ее муж под одеялом занимается онанизмом. «Она была настолько наивна, что подумала, будто ее муж лунатик и не понимает, что он делает. У многих женщин не укладывается в голове, что секс может иметь какие-либо другие формы, кроме как между двумя партнерами».

К счастью, не все женщины, настроены так пуритански. «Так даже лучше, — призналась Вера, секретарь. — После 18 часов хлопот и забот, единственное, о чем я мечтаю, это лечь и уснуть. Так что мужу иногда приходится переключаться в режим самообеспечения. Я не против». Ее коллега Светлана рассказала, что как-то нашла у своего мужа порножурналы в дальнем ящика шкафа. Ее расстроило не то, что супруг балуется подобного рода прессой, а то, что он зачем-то прячет ее.

Большинство женщин не столько расстраиваются от факта мужской мастурбации, сколько интересуются ее причинами. Не я ли виной тому, что бедный парень мучает себя почем зря? — думает девушка, обнаруживая своего запыхавшегося приятеля ночью в ванной. «Проблема с женщинами в том, что они все время интересуются, о чем я думаю, когда занимаюсь мастурбацией, — говорит наш знакомый Евгений. — Каждая из них рассчитывает, что я думаю именно о ней. А моя фантазия творит куда более затейливые полотна».

Между прочим, эти абстрактные фантазии могут улучшить реальную сексуальную жизнь партнеров. Майкл Перельман, сексолог и специалист по вопросам брака, считает, что жены, которые клеймят мужскую мастурбацию как «мысленную измену», недооценивают важность этих упражнений для сохранения моногамности в браке. Мастурбация позволяет мужчине мысленно достичь разнообразия, успокоиться и сохранить верность в реальной жизни. Женщины, которые думают «Он может мечтать о ком угодно, если он приходит с этим ко мне», наверняка будут более счастливы в семейной жизни.

С оттяжкой

И последний вопрос: когда мужчина мастурбирует, сколько времени он на это тратит? Не очень много, признаются наши респонденты. «Наверняка среди нас водятся творческие личности, которые могут заниматься этим вечерами напролет, — мечтательно говорит Леонид, средний результат которого равняется 90 секундам. — Для меня это голый физиологический акт. Сделал дело, гуляй смело».

Для сексолога Бетти Додсон это звучит кощунственно. Чтобы передернуть затвор по всем правилам, нужно потратить как минимум полчаса, а лучше час, считает она. «Я огорчаюсь, когда узнаю, что мужчины делают это, не получая того удовольствия, которое могли бы».

Вот бы всем женщинам вложить в головы мысли милого доктора Бетти. Рассказывать подруге о своих тайных увеселениях или нет, решай сам. Все-таки 17,8% опрошенных женщин считает, что любить себя — это прекрасно. Обнадеживающий признак. Поинтересуйся у подружки как бы между прочим, что она думает по поводу мастурбации как явления.

Мужская же позиция вполне ясна: это помогает снять стресс и получить удовольствие. Что естественно, то не без оргазма. По крайней мере до тех пор, пока это не мешает полноценным отношениям с женщинами — милыми, любящими и приятными на ощупь. MH

Повышаем силу сперматозоидов

Научное обоснование (если оно тебе нужно) регулярной мастурбации

Способствует ли мастурбация улучшению репродуктивной функции? «Да, — отвечает Робин Бейкер, профессор зоологии Манчестерского университета. — Сперматозоиды, простоявшие больше четырех дней, нежизнеспособны и уж как минимум не так шустры, как свежие экземпляры. К тому же у них наблюдается скручивание хвостиков. Если вы хотите кого-нибудь оплодотворить после четырехдневного перерыва, лучше расстрелять старую обойму и зарядить новую».

Без потерь

Почему можно не жалеть времени и спермы на мастурбацию?

Согласно исследованиям профессора Бейкера, сперма, рожденная в процессе полового акта, сильно отличается от спермы, которую мы добывает своими руками. Первая под микроскопом выглядит гораздо живее второй. Именно потому, что сперма для искусственного оплодотворения производится путем мастурбации, процент успеха этой процедуры довольно низок. Так что не смотри с тоской на дело рук своих, из этих живчиков вряд ли родились бы достойные потомки.

Фото: Guy Hearn

Товар сертифицирован

ОНИ РАБОТАЮТ, ЗАСЫПАЮТ, ПРОСЫПАЮТСЯ И СНОВА ВОЗВРАЩАЮТСЯ К РАБОТЕ.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ KINETIC AUTO RELAY.

Если Вы перестали носить Seiko Kinetic Auto Relay, то через три дня они остановятся, чтобы сохранить свою энергию. Seiko Kinetic Auto Relay могут "спать" четыре года, чтобы потом после нескольких колебаний Вашей руки "вспомнить" и показать точное время. Kinetic Auto Relay... По-прежнему не нуждаются в батарейке. Революционные технологии Seiko.

В который раз...

KINETIC®
AUTO RELAY™

SEIKO

Москва: ЦУМ, Петровка, 2
Салон часов SEIKO в подземном торговом центре "Тверской Пассаж", ул. Тверская 18/1. Тел.: (095) 209 7721.
Салон часов "Хронометр" в торговом комплексе "Охотный ряд", Манежная площадь 1, 3-ий уровень.
Салон часов "Хронограф" в торговом центре "Люкс", Мичуринский проспект, Олимпийская деревня 4/1.
Магазин "Презент", ул. Мясницкая 22/2.
Телефон в Москве: 203 7987.
С.-Петербург: сеть часовых магазинов БАНЗАЙ :
торговые комплексы "Аэродром", "Пассаж на Балканской", "Малый Пассаж" (Невский пр-т, 44).
Телефон в С.-Петербурге: (812) 329 3617.

Не будь как все...

ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР

от М.ВИДЕО

М.видео®

777-777-5 www.mvideo.ru

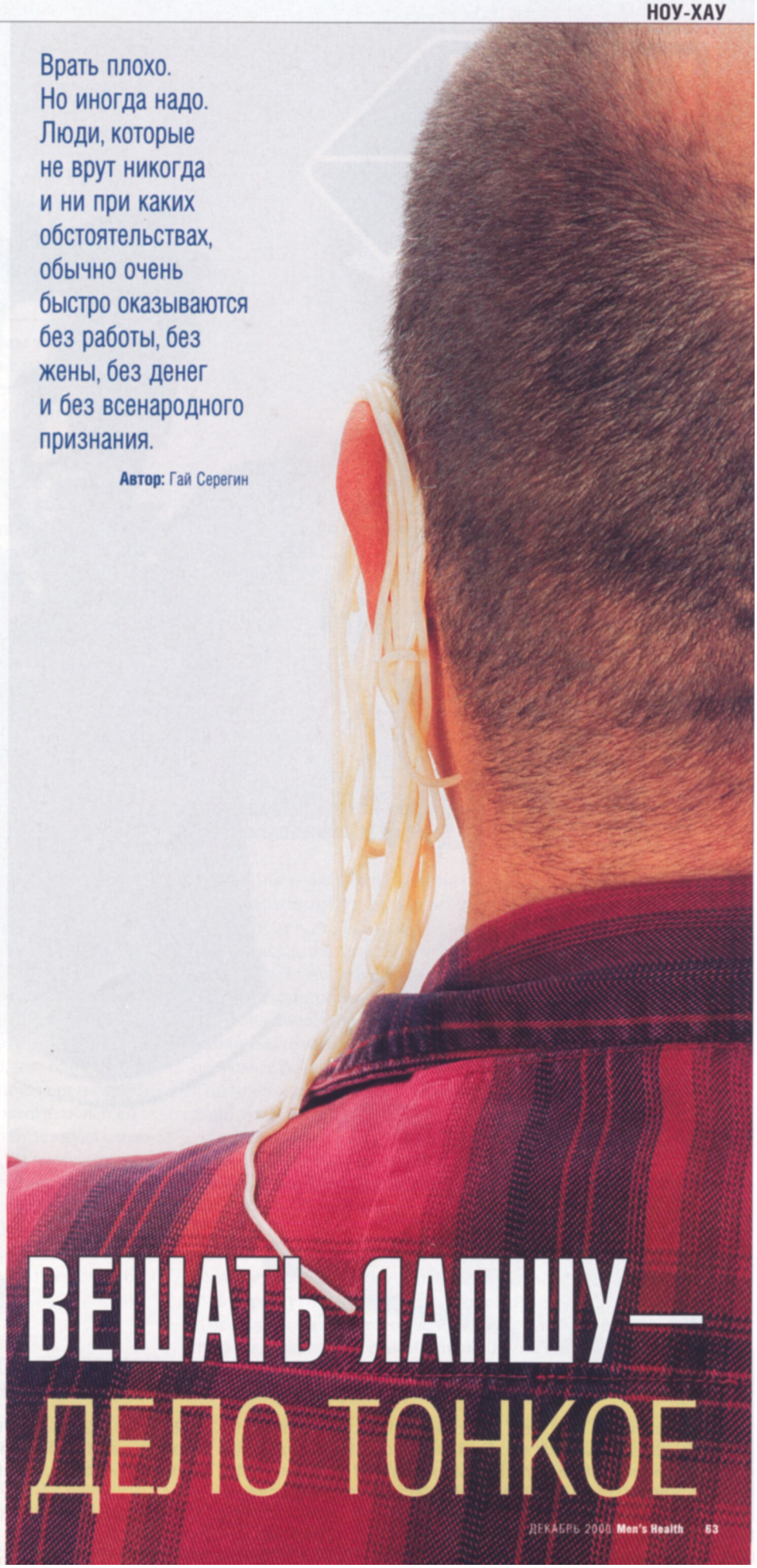
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ш., 16
ПЯТНИЦКАЯ, 3
ИЗМАЙЛОВСКИЙ ВАЛ, 3
НИКОЛЬСКАЯ, 8/1
ЛЮБЛИНСКАЯ, 169
СТОЛЕШНИКОВ, 13/15
Б. ЧЕРКИЗОВСКАЯ, 1

Товар сертифицирован

ВЕШАТЬ ЛАПШУ — ДЕЛО ТОНКОЕ

Врать плохо. Но иногда надо. Люди, которые не врут никогда и ни при каких обстоятельствах, обычно очень быстро оказываются без работы, без жены, без денег и без всенародного признания.

Автор: Гай Серегин



Нет, мы позитивный, правильный журнал и плохому тебя учить совершенно не намерены. Конечно, врать нехорошо, стыдно и бесчестно. Но иногда не солгать просто невозможно. Например, когда тебе задают вопрос, на который ты совершенно не желаешь отвечать правду.

Такие вопросы могут быть очень разными:

— Тебе нравится мое новое платье?

— У тебя не найдется стольник до получки?

— Подсудимый, что вы делали в среду пятнадцатого с 17.00 до 17.30?

А теперь представь, что ты честно ответил на эти вопросы. И во что после этого превратится твоя личная жизнь? Считается, что ложь — изобретение цивилизации, такое же, как быстрорастворимые супы в пакетиках, стоматология с обезболиванием и гигиенические бумажные салфетки. Дикари лепить горбатого не умели, так как имели очень смутное представление о том, что такое комфорт. Они считали, что если тебя не растоптал бронтозавр, это уже полное удовлетворение всех жизненных потребностей. Сегодня все иначе. Высказывать вслух мысли, противоречащие собственным чувствам, стало нормой для каждого воспитанного человека. За правду же можно и по шее схлопотать. Попробуй, например, заявить публично, что самым ценным в новом менеджере вашего отдела ты считаешь четвертый размер бюста, а твой начальник Иван Петрович — свинья редкостная и пропойца в придачу. Так что все далеко не так однозначно. И в любом случае врать иногда бывает жизненно необходимо. А иногда и нет. Ты решай сам, когда тебе стоит несколько свернуть с узкой тропинки истины на широкий, заезженный тракт лжи. А мы лишь расставим на этом пути некоторые совершенно необходимые дорожные знаки и указатели.

Ложь ради искусства

Осенью ты ловил рыбу. Так как в этом озере никогда не водилось ничего увесистее окуня, то леска у тебя была самая тонкая. И вдруг клюнуло что-то большое. Подтравив на себя, ты увидел, как в воде показался плавник крупной щуки. Сердце у тебя горестно екнуло: ты понял, что такую махину на леске 0,22 не удержишь… Но вдруг щука прекратила сопротивление и сама поплыла к берегу. Ее нес в зубах огромный бобер, который подплыл к тебе

Фото: Voller Ernst, Алексей Трясков

DIM
НАСТОЯЩИЙ
МУЖЧИНА,
НАСТОЯЩИЙ
DIM!
Товар сертифицирован.
Представительство DIM в России: Москва: (095) 913-2465, 913-2466, 926-4814; Санкт-Петербург: (812)
Фирменные магазины DIM: ул. Б. Якиманка, 39; Филиал: ул. Маросейка, 15; DIM в ГУМе: Красная площадь, 3, 2 этаж,
DIM в ТД «Новоарбатский»: ул. Новый Арбат, 11, 2 этаж; DIM в ТД «Спорт+Мода»: Чистопрудный б-р, 2; DIM в Марьинском
ул. Люблинская, 102а; DIM в Сокольниках: Сокольническая пл., 4.
ЦУМ: ул. Петровка, 2 (3 этаж); ТД «Москва»: Ленинский пр-т, 54; ТД «Люкс»: Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4, ко
ТД «Крестовский»: Проспект Мира, 92, стр 1; ТД «Тишинка»: Тишинская пл., 1.
Региональные дистрибьюторы: Тольятти: (8482) 232-300; Новосибирск: (3832) 28-5231; Уфа: (3472) 258-8691.

с добычей, вытащил щуку на сушу, по-приятельски махнул тебе хвостом и снова скрылся под водой.

Ложь не совсем ради искусства

А был еще такой случай. Ты задержался на работе и не сразу увидел, как в окно офиса влез какой-то тип в маске. Под дулом пистолета он заставил тебя навалить 14,3 гигабайта собачьего дерьма на сервер твоей компании. В основном, какой-то мерзкой порнографии.

Ложь совсем не ради искусства

Возвращаясь домой с работы, ты увидел горящий дом. На окне дома сидел маленький ребенок в ползунках и громко плакал. Ты, конечно, кинулся внутрь, замотав лицо намоченным в луже «Спорт-экспрессом», выбил плечом дверь, подхватил малыша на руки и прыгнул вместе с ним на уже растянутый внизу пожарными брезент. Потом всю ночь просидел в больнице, поскольку спасенному младенцу потребовалось переливание крови и твоя как раз пригодилась. Утром тебя как донора отпоили красным вином и отправили домой к заждавшейся тебя жене. Получка, к сожалению, сгорела, пока ты спасал человеческую жизнь, а пиджак порвался и попачкался.

Все эти три истории никуда не годятся. На них не купится даже спасенный тобой юный погорелец. Да что там говорить, им не поверит и тот бобер со щукой в зубах. И дело не в том, что они слишком фантастичны.

В жизни и не такое еще бывает. Просто они рассказаны неправильно. А когда врешь, правила соблюдать необходимо. Это правду можно говорить как бог на душу положит.

ПРАВИЛО N 1: ОБЗАВЕДИСЬ ВЕСКОЙ ПРИЧИНОЙ

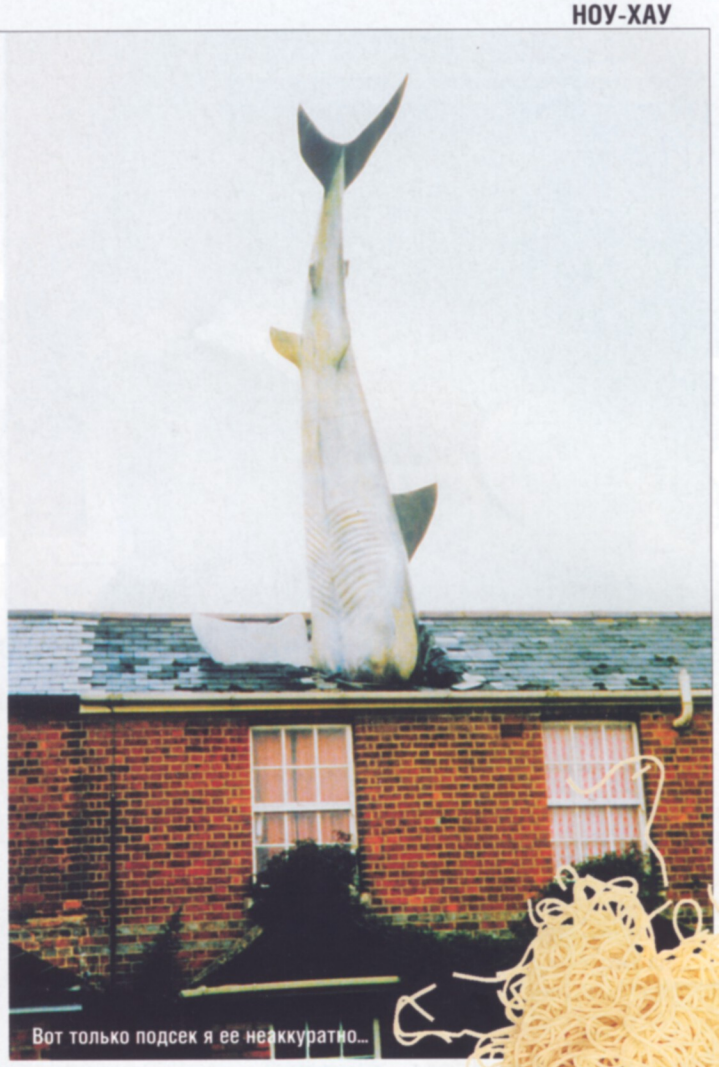
«Все тюрьмы забиты теми, кто так и не научился врать, — заявляет психиатр Чарльз Форд, автор книги «Ложь! Ложь! Ложь!». — Искусные лжецы гуляют на свободе и даже занимают высокие посты в самых солидных организациях».

Что же отличает первых от вторых? Секрет прост: лгать надо как можно реже. Только в случаях крайней необходимости. Тогда, когда ложь сулит реальную выгоду. «Патологические лжецы не могут остановиться. Они лгут постоянно, без всякой надобности, по мелочам. Их очень часто разоблачают, — пишет тот же Ч.Форд. — Опытные лжецы, напротив, тщательно оберегают свое тайное оружие. Они не станут им пользоваться до тех пор, пока не поймут, что наступил нужный момент, что с помощью вранья можно получить то, что им действительно необходимо».

Стоит ли это доказывать? И так ясно, что если тебя хотя бы раз поймали на вранье, то провести людей во второй раз будет куда сложнее. И совсем наоборот: репутация честного человека — это тот самый золотой ключик, который позволяет лгать совершенно безнаказанно и далеко не всегда бескорыстно.

ПРАВИЛО N 2: ПОДГОТОВЬ ЛЕГЕНДУ ЗАРАНЕЕ

Глупо дожидаться допроса с пристрастием, чтобы на ходу, под светом направленной на тебя лампы сочинять свою небылицу, увязывая все ее узелки и детали. Без всяких научных изысканий понятно, что тот, кто обдумал подходящую легенду заблаговременно, имеет гораздо больше шансов с нею преуспеть.



Вот только подсек я ее неаккуратно...

«Ложь легче всего выявляется при первом ее озвучивании», — считает английский психиатр Синтия Коэн. Это происходит потому, что, единожды солгав, люди в большинстве своем удостоверяются в прочности данной версии. Они обретают уверенность и перестают панически бояться неминуемого разоблачения.

Поэтому испытай сначала свою небылицу на каком-нибудь малознакомом человеке, которому на тебя в общем-то наплевать. Например, тебе будет легче наплести автослесарю, чем жене, жуткую историю о том, почему тебе срочно понадобилось на три дня исчезнуть из города, прихватив длинную веревку, блок сигарет и китайский термос.

Имеется еще один способ заложить фундамент попрочнее: привлеки надежных сообщников. Друга, который подтвердит, что ты всю ночь просидел с его больной корью собакой, сослуживца, который сообщит начальству о том, что ты уехал в разгар рабочего дня после срочного вызова к клиенту, старенькую тетушку, которая придет к тебе домой забирать забытое ею в ванной кружевное бикини... Можно даже воспользоваться услугами фирм, специализирующихся на обес-

... поэтому позвонить не мог: вывалился из зоны покрытия. И факс прошел смазанный...

печении своих клиентов надежными алиби (этим занимаются некоторые агентства частных сыщиков). Там готовы снабдить тебя поддельными квитанциями гостиницы, билетом на киносеанс, который ты не посещал, или же проездными документами на поезд, в котором тебя не было.

ПРАВИЛО N 3: СТАРАЙСЯ МАНИПУЛИРОВАТЬ ПРАВДОЙ

Труднее всего разоблачить такую ложь, которая очень похожа на правду. В принципе, ты сообщаешь истину. Но делаешь это таким образом, что у слушателей складывается совершенно превратное впечатление. Чисто технически это может быть прием частичного утаивания информации, подача ее исключительно в выгодном для тебя ракурсе (излюбленный прием статистиков и идеологов), уклончивость или двусмысленность утверждений.

При определенных обстоятельствах очень действенной оказывается тактика прямого натиска. Как бы в шутку заявляй именно то, в чем тебя могут подозревать. Скажем, твоя партнерша спрашивает тебя, где это ты так долго задержался после работы? Заяви, что парился в сауне с двумя ее лучшими подругами и что вы слишком увлеклись изучением основ «Камасутры». Только самая безнадежная из женщин примет твои слова за чистую монету и продолжит расспросы. Достоверно установлено, что наиболее убедительными лжецами являются люди, умеющие пресекать любые попытки их расспрашивать.

ПРАВИЛО № 4: БОЛЬШЕ ДЕТАЛЕЙ

Обилие деталей, даже посторонних, заставляет слушателя относиться к твоему рассказу с большим доверием. Слушатель рассуждает так: допустим, он мог наврать про застрявший лифт. Ему это выгодно, так как это снимет с него вину за то, что он не пришел на встречу со мной. Но зачем тогда он рассказал про то, что вызванный слесарь всю дорогу насвистывал «О, Рио-Рита»? Например, рассказ про бобра и щуку вполне можно было бы спасти, вставив в него описание блюд, которые ты потом из улова наготовил, упомянув, что ты промочил ноги, а также сообщив, как бобер называется по-латыни и какое у этого животного интересное устройство хвоста.

ПРАВИЛО N 5: НЕ СТЕСНЯЙСЯ НА СЕБЯ НАГОВАРИВАТЬ

Фантазии начинающих и любителей обычно свидетельствуют о завышенной самооценке лгунишек. Они срывают все сроки исполнения работ исключительно по уважительным и даже не лишенным благородной жертвенности причинам. То им надо отвезти в госпиталь соседа, впавшего в кому, то они становятся главными свидетелями серьезного ДТП или участниками спасения на водах. Такие оправдания выводят окружающих из себя. Всегда очень трудно поверить, что кто-то, кого ты вроде бы знаешь как облупленного, оказывается более значительной или даже более бескорыстной личностью, чем ты полагал. Именно поэтому в тех случаях, когда тебе необходимо выкрутиться чего бы то ни стоило, твоя ложь должна представлять твою персону в самом невыгодном для тебя свете. Те, кого ты должен обмануть, легко могут поверить в то, что ты — форменная дрянь, но им никогда не придет в голову, что ты станешь специально оговаривать себя, приписывая себе омерзительные поступки, которых ты не совершал. Если ты не явился на очень важную, судьбоносную для твоей фирмы встречу, то в крайне доверительной манере поведай боссу... Хм, например, исключительно в качестве эксперимента ты решил похитить из супермаркета свежий журнал Men's Health (вали на нас — мы не обидимся). И даже не мог себе представить, что тамошнее секьюрити отнесется к этому столь убийственно серьезно. Вплоть до вызова наряда милиции и составления протокола...

А то, что на самом деле ты опоздал исключительно из-за того, что всю ночь поправлял подушку больной тещи, — оставь при себе. Все равно этому никто не поверит.

ПРАВИЛО N 6: ЛГИ СКЛАДНО

«Одна из сложностей с враньем заключается в том, что это очень тяжелое дело. Необходимо обладать хорошей памятью, крепкой логикой и мастерством повествователя, — подчеркивает известный психолог Майкл Льюис. Прокалываются чаще всего на мелочах». Вчера ты говорил, что учился в МГУ, а сегодня выходит, это была Сельскохозяйственная академия. Если у того, кому ты хотел навесить лапшу, память лучше твоей, ты покойник. Считай, что тебя уже нет.

Не можешь запомнить все детали своей истории, запиши их. Создай специальную, хорошо защищенную программу в твоем компьютере. Записывай туда свое вранье и периодически, несколько раз в год, перечитывай

Не только Credo.
Блеск соразмерности.

Loewe студия, ул. Б.Дмитровка, 12,
тел.: (095) 229-9831

ЦУМ, Петровка, 2, 2 этаж, B&O Center
тел.: (095) 292-4081, факс: (095) 292-4003

Салон Loewe, ул. Шереметьевская, 60А
Магазин «Рамстор 2», 1 этаж, тел.: (095) 937-2630

Сервис центр-салон Loewe и B&O,
Москва, ул. В.Масловка, 29
тел.: (095) 212-4710, факс: (095) 956-67 64

Магазин «Диск»,
Москва, Ленинский пр-т, 11, тел.: (095) 237-5696

«Аудио Двор»,
Санкт-Петербург, ул. Маяковского, 3
тел.: (812) 327-3773

Адрес в Интернете: http://www.atc.ru

Stratos Metallic – матовый блеск техники будущего. Уже сегодня в этом цвете: телевизор Credo, аудиосистема Legro 2, колонки LS 65 и специальные подставки для телевизора и музыкального центра. Блестящая техника – лаконичный дизайн. Телевизор Credo может быть дооснащен процессором Dolby Digital (AC-3). Все вместе – домашний кинотеатр и акустическая студия.

Совершенный дизайн. Легкость управления. Выразительное качество звука и изображения.

ATC
ART TECH CENTRE S.C.

LOEWE *systems*

Гарантируем выгодные условия для дизайнеров по интерьерам, проявившим интерес к технике **Loewe, Loewe systems, AHB, B&O, Linn и Burmester.**

для освежения памяти. Следи за своими словами не только с главным объектом твоего вранья, но и со всяким, с кем он может контактировать. «Обманщики обычно разным людям сообщают разные версии своих историй. Поэтому обман легко раскрывается, когда есть возможность сопоставить детали рассказов», — пишет Джини Г.Скотт, автор монографии «Правда о лжи».

ПРАВИЛО N 7: НАУЧИСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

В народе давно подметили, что лжецы обычно заикаются, чешут за ухом, трут носы и отводят глаза, когда пытаются тебя надуть. Все верно. Но это относится только к очень глупым и никудышным обманщикам. Мастера аферы и обмана владеют собой не хуже знаменитых актеров. Более того, экспериментальным путем было установлено, что у людей степень доверия к собеседнику зависит не столько от услышанных ими слов, сколько от убедительности манеры изложения. То есть в лихом деле обмана мимика, интонации и жесты важнее, чем в театре.

ПРАВИЛО N 8: КОНТРАТАКУЙ

Что бы ты ни делал, шило имеет свойство иногда все-таки вылезать из мешка. Человек, которого ты годами спокойно водил за нос, вдруг сталкивается с неопровержимыми доказательствами твоей неверности или лицемерия. Что делать? Надо готовиться к решающему сражению, к последней битве. Тебе терять уже нечего, а ставки слишком высоки. Твоя задача — выиграть время и оттянуть обличительные разговоры до тех пор, пока ты не обдумаешь тактику своего поведения. Оборонительный вариант в этом случае совершенно не годится. Необходимо переходить в контрнаступление. Скажем, твоя жена нашла у тебя в портмоне счет из

А мой автомеханик губы красит. Причем под цвет машины.

массажного кабинета «С нами не соскучишься». Вкупе с красочной листовкой, рекламирующей это заведение. Жена, естественно, требует объяснений. Не вздумай поговорить с ней по душам или, упаси боже, повиниться. Напротив, обвини ее в том, что она роется в твоих карманах. Что она уже совсем повернулась со своими подозрениями. Что ей на тебя так наплевать, что она даже не помнит о твоих болях в пояснице и спине. Твоем застарелом остеохондрозе, который совсем разбушевался без хорошего, полноконтактного массажа. Если оправдание не сразу придет тебе в голову, постарайся быстро отвлечь ее внимание на что-нибудь другое. Тут главное — лишить собеседника душевного равновесия, чувства уверенности в своей правоте. Сбить с толку. Сообщи, например, что ты ездил на ее машине и врезался в ограду. Что теперь ремонт ее тойоты обойдется не меньше чем в 1800 долларов. Говори все, что

КАК ОПОЗНАТЬ ЛЖЕЦА

Ложь противна не тем, что порой тебе приходится ее использовать. Это было бы еще полбеды. Хуже, что иногда другие люди врут тебе.

Признак N 1

Невиновные, когда их несправедливо обвиняют во лжи, изо всех сил стараются очистить свое имя. Они готовы сколь угодно долго и подробно обсуждать сложившуюся ситуацию. Лжецы обычно предпочитают переводить разговор на другую тему. Они поступают так потому, что интуитивно чувствуют опасность. Ибо чем дольше обсуждается тема, тем больше у них шансов на ней проколоться.

Признак N 2

Обращай особое внимание на детали. Если человек, рассказывающий историю, испытывает сложности с конкретизацией подробностей и фактов, очень велики шансы того, что их вообще не существовало в природе.

Признак N 3

Неопытные обманщики обычно все сильно преувеличивают. Если им надо, скажем, привести цифры, то это будут, как правило, круглые и «юбилейные» числа. Например, к тебе приходит устраиваться на работу какая-то застенчивая личность. Отвечая на вопросы, он заявляет, что по специальности проработал 5 лет, что в подчинении

угодно, что только придет на ум. Главное, чтобы у нее сильнее забилось сердце и зашумело в висках. В этом случае у тебя останутся шансы успеть придумать оправдание по основному пункту обвинения. Когда придумаешь, сообщи, что про тойоту ты наврал. Потому как очень рассердился, что она шарила по твоим карманам, подозревала тебя... В общем, смело атакуй.

ПРАВИЛО N 9: НЕ ПАНИКУЙ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Тебя вдруг поймали за руку на вранье, как карманника с чужим кошельком. Все. Деваться некуда. Что делать? Не паниковать. Улыбаться, молчать и ни в коем случае не пускаться в разъяснения и попытки оправдаться, выдавая очередные порции на скорую руку слепленного вранья. Можно даже тихо попросить прощения. Но не уточнять за что. И уж тем более не убегай, не скрывайся и не думай, что все потеряно. Чем больше ты сумеешь сохранить достоинства, тем больше понимания ты встретишь у других.

Как это делается, лучше всего продемонстрировал Билл Клинтон. Он был пойман даже не за руку, а совсем за другое место. Казалось, что после этого ему век не то что на телеэкране, на улице показываться не стоит. И что же? А ничего! Большинство американцев все равно ему симпатизируют. Он их уговорил. Они убеждены, что по натуре он хороший, честный малый. И что лгать его заставили обстоятельства и враги. И что его надо только пожалеть: очень уж трудная и опасная у него работа.

Вот это и есть высшее мастерство профессионала.

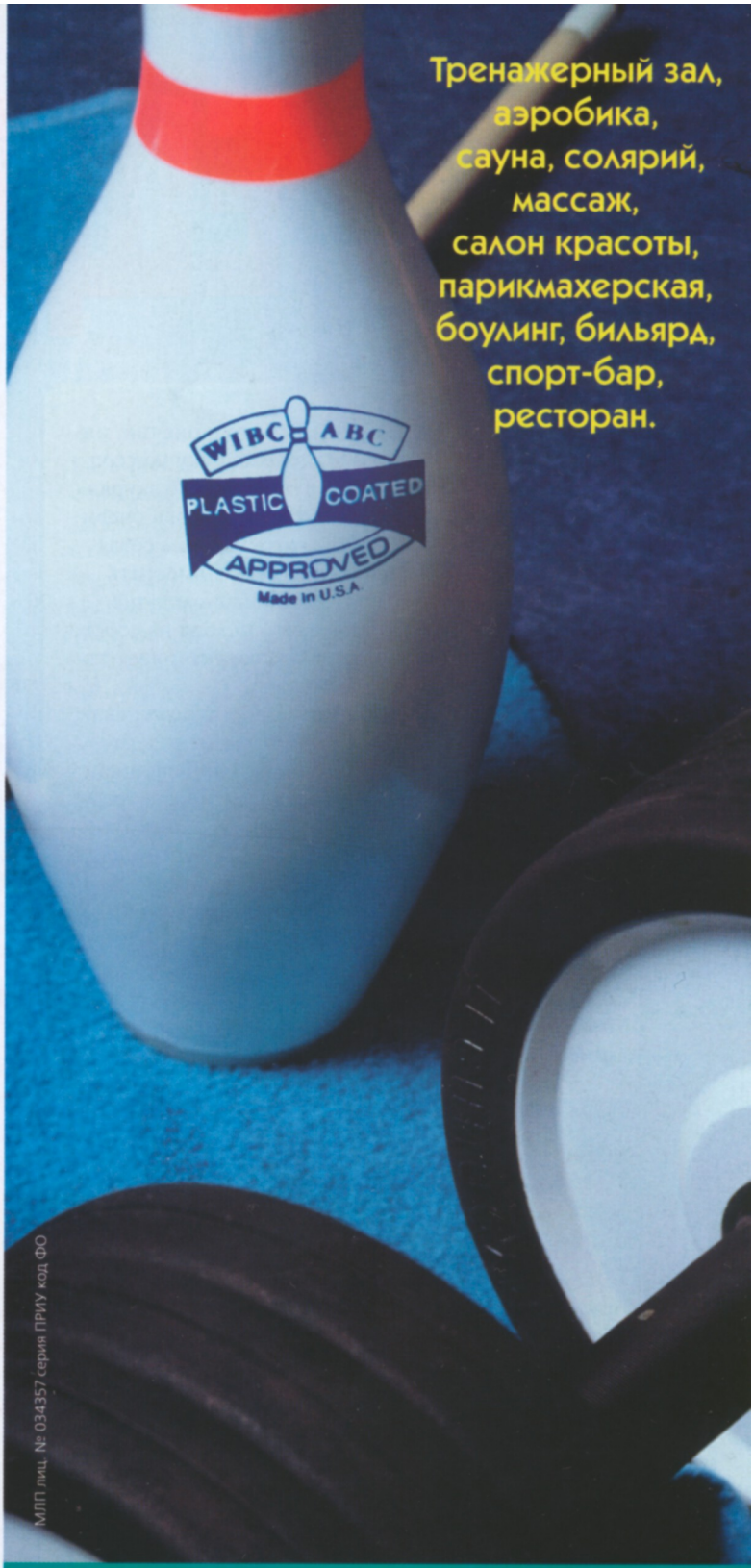
у него было 15 сотрудников и что сам он трудился по 20 часов в день. Тотчас же принимай его на работу. Он еще совсем не умеет лгать.

Признак N 4

Большая часть маловероятных высказываний, предваряемая заверениями в истинности того, что сообщается (типа «честно, ей-богу, говоря по правде, клянусь» и пр.), является предумышленным обманом. Собеседник, не преследующий никаких корыстных целей, обычно не уделяет особого внимания тому, как слушатель соотносит содержание его слов со своей собственной картиной реальности.

Признак N 5

Если ты подозреваешь, что тебе лгут, очень внимательно, хотя и без лишней демонстративности, следи за мимолетными изменениями в движениях предполагаемого обманщика. Лица даже самых одаренных аферистов все равно хотя бы на доли секунды выдают чрезмерное внутреннее напряжение. Руки могут сжиматься в кулаки, пальцы теребить беспокойно какой-нибудь предмет, ноги поджиматься под сиденье стула. Чем больше моторных движений совершает собеседник — зевает, пожимает плечами, приглаживает волосы, почесывает затылок, — тем больше вероятность того, что он сейчас говорит неправду. VH



ФитнесОазис

азбука здоровья

Новые Черемушки, квартал 29/30, к. 3А
(по улице Наметкина, напротив дома 10)
телефоны: 122 1122, 718 6018

ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАТЬ

Душ Фуко, душ Шарко… Все это, конечно, интересно и полезно. Но, положа руку на сердце, скажи: что может быть лучше самого заурядного, хорошего душа? Ответ, казалось бы, очевиден: ничего. И мы были бы готовы с ним согласиться, если бы не знали способов совместить приятное с полезным в самом обычном душе. (То, что ты невольно вспомнил, исходя из собственного опыта поры полового созревания, — тоже хорошо, но не совсем по теме).

Суть наших рацпредложений проста: не успеваешь сегодня в фитнес-зал или бассейн — компенсируй недостачу в собственной душевой кабине, успеваешь — сними усталость после тренировок.

Единственное, что совершенно необходимо для выполнения всех упражнений в душе — нескользкий пол (затылок тебе еще может очень пригодиться в дальнейшем, равно как и ноги-руки). Плюс тепленькая водичка (около 30°С) и 10 минут свободного времени. Дополнительный бонус: пот и душ — вещи взаимоисключающие. Начнем? Потихоньку, естественно.

Шаг №1

Элементарная растяжка

Те, кто любит щеголять обильной растительностью под мышками, могут не беспокоиться. Остальным не грех будет поразмять мышцы груди и спины, пытаясь удалитьть волосяное покрытие бритвой. Единственное, что стоит иметь в виду, — плохой обзор. Даже если в душевой кабине есть зеркало, оно будет запотевать. То есть мелкие детали ты упустишь. Ясное дело, что лишний проход бритвы по уже гладкой, но весьма рельефной поверхности ни к чему, кроме микропорезов, привести не может. Поэтому не спеши. На весь процесс — не менее 2,5 минут.

Шаг №2

Лучшая утренняя растяжка для спины

Это простейшее упражнение поможет растянуть мышцы спины, сократившиеся за 8 часов твоего сна. Начальная позиция — встань в угол, уперевшись ладонями и предплечьями в стены с обеих сторон. Максимально подайся вперед до боли в мышцах плеч и спины. Зафиксируйся в этом положении на 15 секунд. Повтори это упражнение несколько раз, поднимая кисти и предплечья на 10 см вверх.

Шаг №3

Растяжка для поясницы

Повернись лицом к душу. Напряги руки и обопрись ладонями о стену (ладони на уровне плеч). Немного согни ноги в коленях и как можно сильнее прогнись. Зафиксируйся в этом положении на 15 секунд. Повтори это движение несколько раз. Подобное упражнение поможет хорошо разработать межпозвоночные диски после сна.

В ДУШЕ

Шаг №4

Поясница и ахиллесово сухожилие

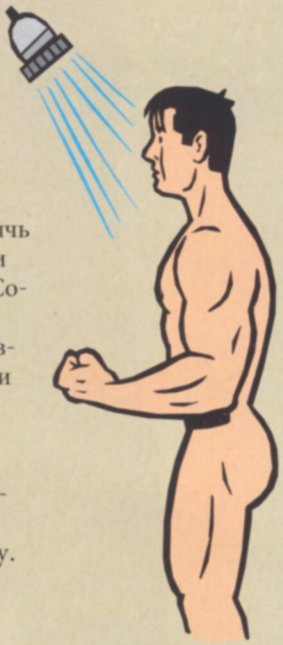
Исходная позиция №3. Отведи правую ногу назад и немного наклонись. Толкай стену. Когда будет невмочь — зафиксируйся на 15 секунд. Поменяй ноги местами и повтори все тоже самое для левой ноги.

Ежедневные упражнения на растяжку бедер и икр — отличная профилактика от болей в пояснице и травм ахиллесова сухожилия.

Но это еще не все. Вернись к упражнениям №№ 2, 3 и 4 еще дважды. На весь процесс из трех упражнений затрать примерно 4,5 мин.

Шаг № 6

Без гантелей обойдемся



Для того чтобы подкачать бицепсы, гантели, конечно, нужны, Но можно и без них обойтись. Особенно под душем. Достаточно напрячь мышцы так, словно эти гантели поднимаешь. Сожми кулаки и напряги бицепсы, зафиксировавшись в этом положении на 15 секунд. 5 секунд отдыха и еще один повтор. Это упражнение позволяет усилить приток крови к бицепсам и способствует их росту. Достойное завершение тренировки с весом. Время: 1 мин.

Шаг №5

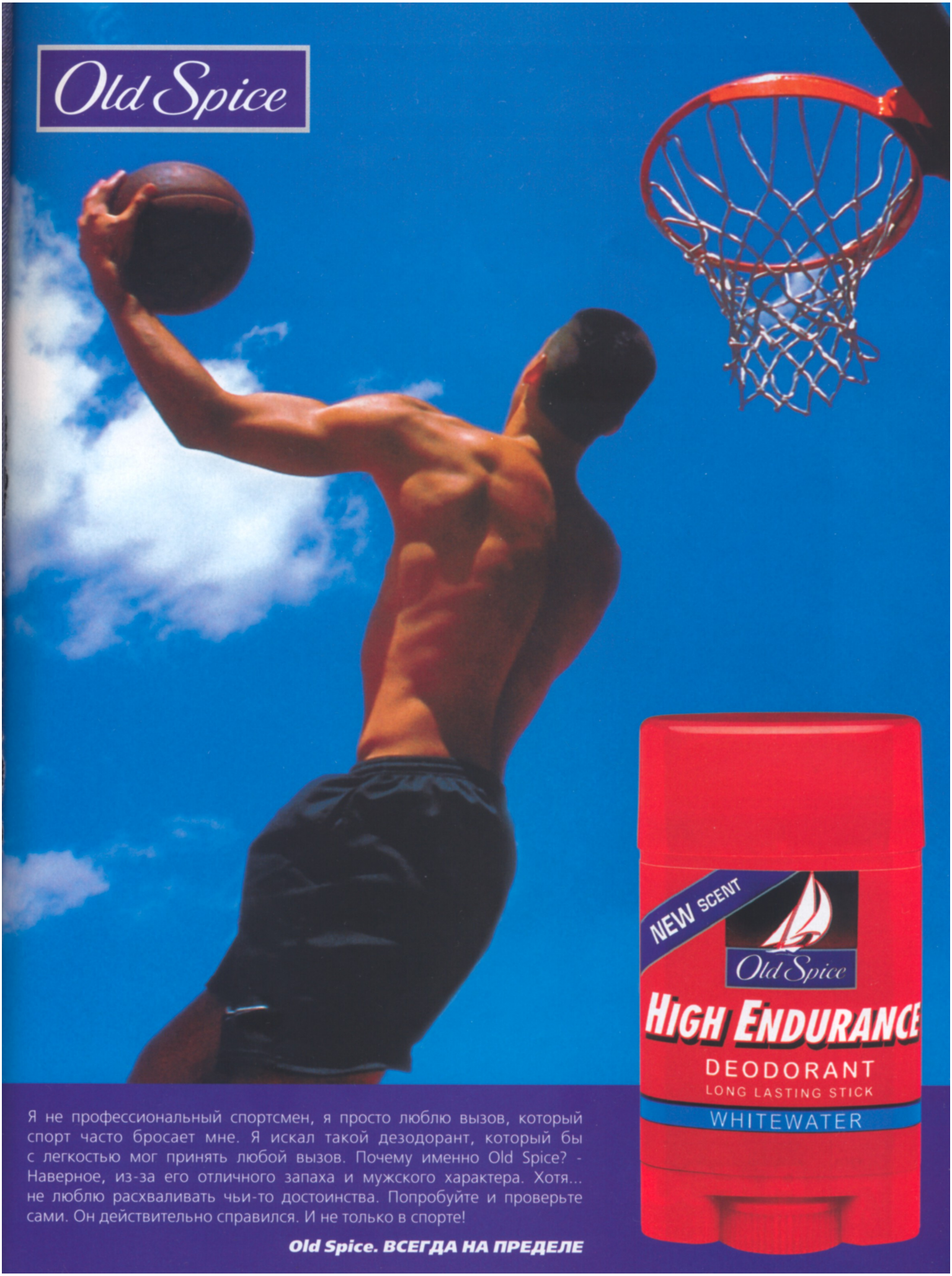
Присядь душевно

Исходная позиция №3. Но на этот раз надо податься немного вперед, опершись ладонями о кафельную стенку (ладони соскальзывают по ней в положении на уровне плеч), и начать приседать так, чтобы линия бедер стала параллельна линии пола. Зафиксируйся в этой позиции на 3 секунды, а потом потихоньку поднимайся. 10 повторов. Общее время тренировки: 1,5 мин.

Шаг №7

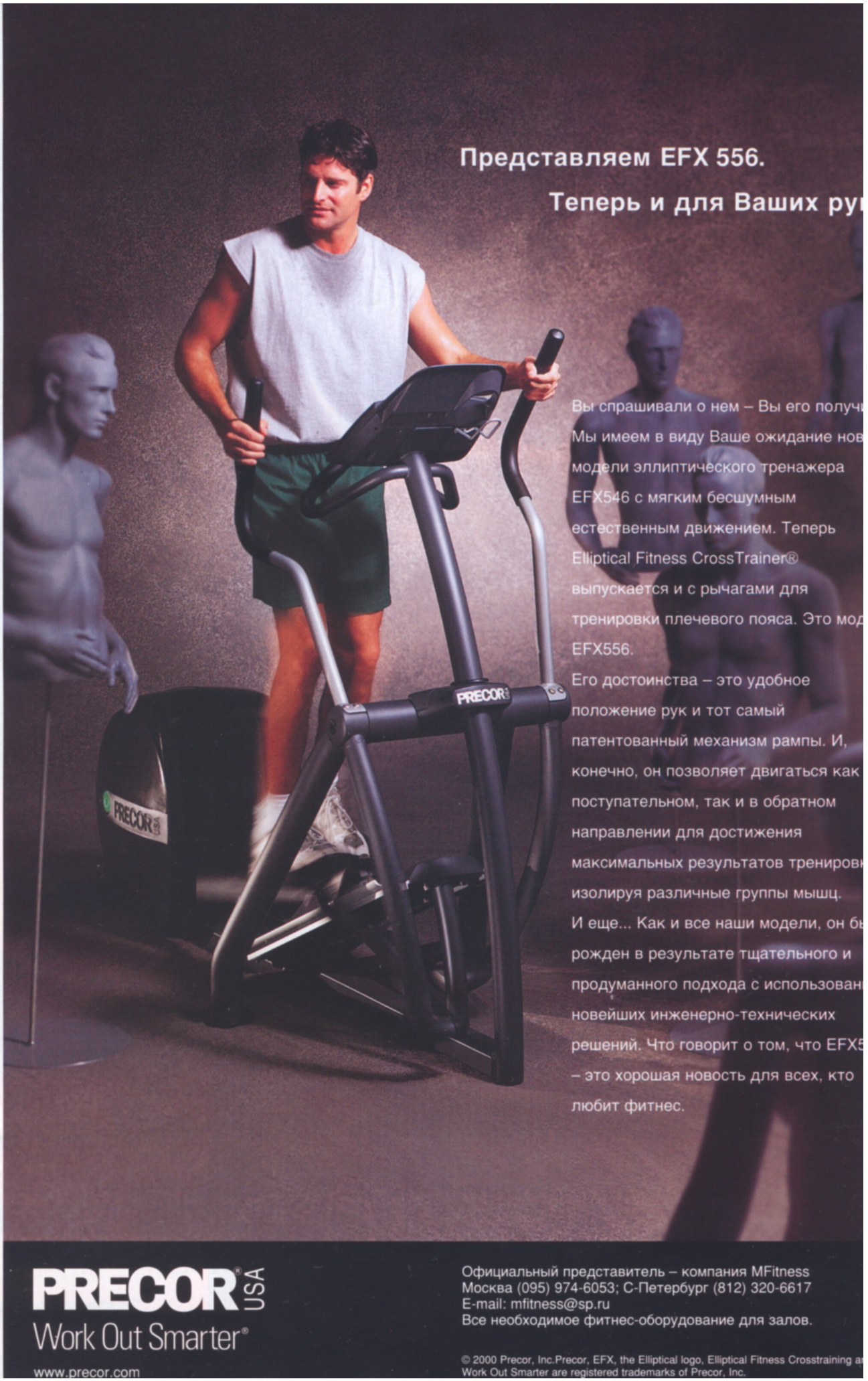
Все, что ты уже проделал в душе, — не такой уж тяжкий труд (естественно, если ты был в душевой кабинке совершенно один). То есть не очень-то утомился. Отлично. Теперь можно приступить к тесту собственных яичек (на предмет нежелательных опухолей, естественно). Никакой спешки, будь предельно внимателен. Время: 1 мин (по 30 с на каждое).

P.S. Когда вытираешься, сосредоточься на осязании. Любая непривычная неровность на коже — повод для некоторого беспокойства. Рак не дремлет. Особенно если ты недавно вернулся с солнечного курорта. Для пущего самоуспокоения заведи зеркало, пользуясь которым ты сможешь разглядеть все детали собственной спины. Внимательнее ощупывай подмышки и промежность. Если там появилось нечто новое, иди к врачу. Да, и еще. Вытерев ноги, не забудь обработать их противогрибковым кремом. Особенно если твоя душевая разминка имела место не дома, а где-нибудь в бассейне или фитнес-зале.



Я не профессиональный спортсмен, я просто люблю вызов, который спорт часто бросает мне. Я искал такой дезодорант, который бы с легкостью мог принять любой вызов. Почему именно Old Spice? - Наверное, из-за его отличного запаха и мужского характера. Хотя... не люблю расхваливать чьи-то достоинства. Попробуйте и проверьте сами. Он действительно справился. И не только в спорте!

Old Spice. ВСЕГДА НА ПРЕДЕЛЕ



Представляем EFX 556.

Теперь и для Ваших ру

Вы спрашивали о нем – Вы его получ
Мы имеем в виду Ваше ожидание нов
модели эллиптического тренажера
EFX546 с мягким бесшумным
естественным движением. Теперь
Elliptical Fitness CrossTrainer®
выпускается и с рычагами для
тренировки плечевого пояса. Это мод
EFX556.
Его достоинства – это удобное
положение рук и тот самый
патентованный механизм рампы. И,
конечно, он позволяет двигаться как
поступательном, так и в обратном
направлении для достижения
максимальных результатов тренировк
изолируя различные группы мышц.
И еще... Как и все наши модели, он бы
рожден в результате тщательного и
продуманного подхода с использован
новейших инженерно-технических
решений. Что говорит о том, что EFX5
– это хорошая новость для всех, кто
любит фитнес.

PRECOR® USA
Work Out Smarter®
www.precor.com

Официальный представитель – компания MFitness
Москва (095) 974-6053; С-Петербург (812) 320-6617
E-mail: mfitness@sp.ru
Все необходимое фитнес-оборудование для залов.

© 2000 Precor, Inc.Precor, EFX, the Elliptical logo, Elliptical Fitness Crosstraining a
Work Out Smarter are registered trademarks of Precor, Inc.

Эксклюзивный дистрибутор COMIDEC. Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

стиль Boss...
теперь во флаконе
BOSS
HUGO BOSS
Товар сертифицирован

БОЛЬ

У моей мамы бывают мигрени. Значит, и мне это грозит?

Увы, вероятность этого довольно велика. Причем в случае с мамой она куда выше, чем в случае, если от мигреней страдает твой отец. И тем не менее мигрень нельзя отнести к стопроцентным наследственным болезням.

Правда ли, что мигающий свет может помочь при мигрени?

Как ни странно, есть такой достаточно экстравагантный способ светотерапии. Пациент надевает на глаза специальную маску, внутри которой вспыхивают огоньки. Нет сомнения в действенности этого метода для достижения высокой степени релаксации организма. Но механизм того, почему в результате утихает головная боль, не вполне изучен учеными.

Почему моя подруга часто ссылается на головную боль, когда не желает заниматься со мной сексом?

Если ты уверен, что этот вопрос не стоит адресовать сексологу, учти, что женщины втрое чаще страдают обычными головными болями, чем мужчины. И у них на то есть дополнительные причины: менструация, беременность, климакс. Есть данные о том, что головные боли могут быть побочным эффектом принятия противозачаточных гормональных препаратов. Словом, хвала Всевышнему, что мы родились мужчинами!

Древнегреческий врачеватель Гален (ок. 250 г. н.э.) предположил, что головные боли связаны с вредоносными испарениями из желчного пузыря, которые необходимо удалять из организма.

Умирал ли кто-нибудь от головной боли?

Симптомом серьезного заболевания головные боли бывают довольно редко. В 90% случаев речь идет об обычных болях или мигренях. Неприятно, но не смертельно. Но бывают и более тяжелые случаи. Например, когда опухоль в мозгу сдавливает нерв. Головные боли после серьезных аварий с многочисленными травмами также могут быть симптомом каких-то более серьезных неполадок в организме. Например, выраженной гематомы или кровотечения (это может быть причиной давящих болей в висках, тошноты и рвоты). Если в этом случае не обратиться к врачу — проживешь недолго. Учти, если ты недавно протаранил головой столб или получил по ней каким-то тяжелым предметом и боль не только не утихает, но, наоборот, усиливается, вызывая очевидные изменения в твоем обонянии, зрении и слухе, — немедленно отправляйся в травмопункт.

ТИПЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1. Синусная
Что чувствуешь боль в переносице, которая может длиться день или два.
Чем вызвана насморк, простуда, долгое пребывание в условиях низкой влажности (например, перелет Москва-Токио в сильно кондиционированном лайнере).

2. Давящая
Что чувствуешь сдавленность в области висков.
Чем вызвана стресс, страх, плохая осанка. Обычно длится несколько часов.

3. Концентрированная
Что чувствуешь острую, сильную боль за глазами, а также в правой или левой части головы. Если верить показаниям женщин, то боль этого типа интенсивнее, чем родовые боли. Сопровождается покраснением слезящихся и саднящих (словно песок насыпали) глаз, как при хроническом недосыпе.
Чем вызвана стресс и обезвоживание. Он нее чаще страдают мужчины, чем женщины (соотношение 5:1).

Почему снять боль помогает потирание висков?

Это одна из самых простых методик акупрессуры, позволяющая промассировать энергетически активные точки. Предполагают, что такой массаж стимулирует выделение эндорфинов — естественных болеутоляющих в организме.

Сестра Хильдегард фон Бинген (монашка-францисканка, XI в.) прославилась благодаря часто посещающим ее мигреням. На основании галлюцинаций, которые посещали ее во время сильных головных болей, она выдавала пророчества, которые, кстати говоря, довольно часто сбывались. MH

Фото: Tom Dobbie, Jason Bell

120 Поздороветь за секунд

Нехватка времени? Вот 24 суперскоростных способа стать здоровее.

Некоторые усилия на благо собственного здоровья — бег трусцой, тренировки, уринотерапия — требуют временных затрат. Но есть и те, которые занимают буквально секунды. Выкроить на них время в течение загруженного дня легче легкого, зато они принесут реальную пользу твоему здоровью. Вот 24 мероприятия, каждое из которых занимает не более 120 секунд и может при этом продлить жизнь на несколько лет.

Оцени свою зубную щетку /10 секунд/

Казалось бы, старый конь борозды не испортит. Эта упадочническая философия не работает, когда речь идет о зубных щетках. Старая щетка не справляется со своей миссией очистки зубов от остатков пищи. Признаками отжившей свой век щетки являются замахрившаяся щетина и отсутствие цветных полосок на ней. Эти полоски наносятся специально для увлекающихся пользователей. Даже если сделать скидку на излишнюю осторожность производителей щеток, мечтающих продать побольше своего товара, максимальный срок жизни щетки 3-4 месяца. Для тех же, кто чистит зубы особенно активно, и того меньше.

Передвинь сиденье в машине /20 секунд/

Подушка безопасности вполне может превратиться в подушку-убийцу, если нарушать элементарные правила посадки в машине. Отодвинь сиденье назад и начни искать удобное положение, так, чтобы расстояние до гнезда коварной подушки было не меньше 30 см. Идея в том, чтобы при аварии удариться в подушку грудью, а не лицом.

Съешь миндальных орешков /15 секунд/

Эти дары природы несказанно богаты витамином Е, который, как ты и сам догадываешься, препятствует возникновению опухолей простаты и легких.

Подыши животом /30 секунд/

Недавно в Италии провели медицинский эксперимент. Группе больных-сердечников провели курс дыхательной терапии, в результате которой больные научились самостоятельно снижать количество вдохов-выдохов с 13,4 до 4 в минуту. В результате этой процедуры у пациентов повышалось содержание кислорода в крови и они могли переносить интенсивные нагрузки без всяких проблем с сердцем и дыханием. Короче говоря, чтобы улучшить свое дыхание, нужно овладеть таким упражнением. Сядь прямо и начинай вдыхать «животом», с закрытым ртом через нос, медленно считая до четырех. Задержи дыхание, сосчитай до семи. Выдохни, считая до восьми. Повтори четыре раза. Еще раз: вдыхаем 4, держим 7, выдыхаем 8.

Съешь тарелку каши /120 секунд/

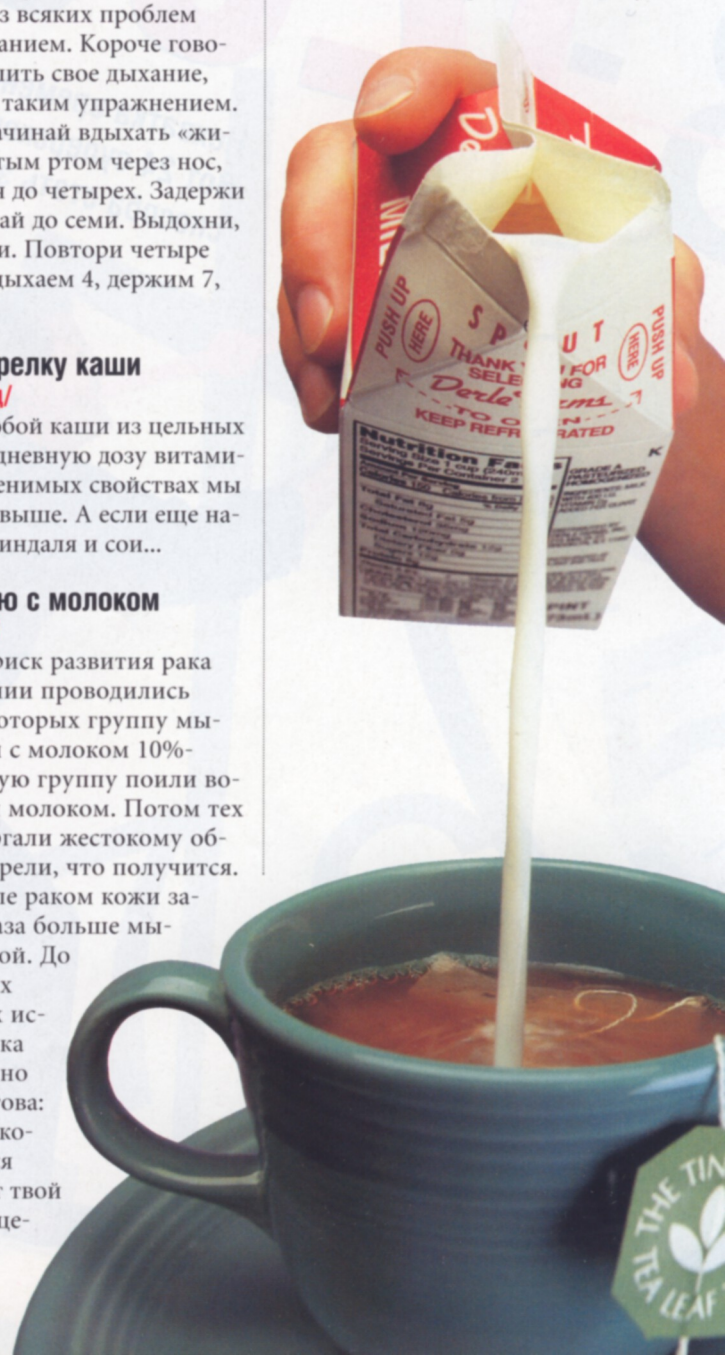
Одна порция любой каши из цельных зерен содержит дневную дозу витамина Е. О его неоценимых свойствах мы писали на 10 см выше. А если еще накидать в кашу миндаля и сои...

Выпей чаю с молоком /90 секунд/

Это уменьшит риск развития рака кожи. В Австралии проводились опыты, в ходе которых группу мышей поили чаем с молоком 10%-жирности. Другую группу поили водой или чистым молоком. Потом тех и других подвергали жестокому облучению и смотрели, что получится. Во второй группе раком кожи захворало в два раза больше мышей, чем в первой. До опытов на людях у австралийских исследователей пока не дошли руки, но гипотеза уже готова: антиоксиданты, которые содержатся в чае, защищают твой организм от канцерогенов.

Почитай вкладыш к лекарству /120 секунд/

Страшное дело, сколько народу умирает от неправильного приема лекарств. В одной Америке 250000 в год. Это значит двадцать восемь с половиной человека каждый час. А всего-то дел — почитать аннотацию и узнать, какие побочные эффекты может вызвать препарат и с чем его нельзя совмещать. Прием некоторых лекарств чреват осложнениями: например, если прекратить курс на середине. У некоторых в инструкциях есть фраза «Побочные действия: в редких случаях смертельный исход». Вся эта жизненно важная информация изложена маленьким шрифтом на вкладыше в коробочке. Не поленись потратить две минуты.



PRIMALOFT JACKET

ЛЕГКАЯ ОВЕЧЬЯ ШКУРА ДЛЯ НЕНАСЫТНЫХ ВОЛКОВ.

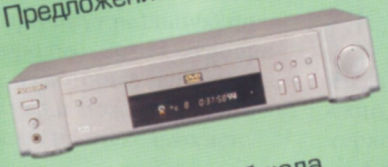
овар сертифицирован.

DiGitAL WoRLd 2000

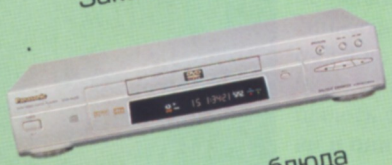
DVD VIDEO

МЕНЮ

Предложение от шеф-повара



Заказные блюда



Комплексные блюда

DVD-A360 Профессиональное решение

Декодеры Dolby Digital / DTS. Возможность выбора типа отображающего устройства. Режимы Digital Cinema/ Digital Picture. Передовая система окружающего звучания VSS. Улучшенное качество звучания диалогов (Dialog Enhancer). Графический пользовательский интерфейс. Система быстрого старта. PAL/NTSC совместимость.

DVD-RV20 Оптимальное решение

Передовая система окружающего звучания VSS. Улучшенное качество звучания диалогов (Dialog Enhancer). Графический пользовательский интерфейс. Система быстрого старта. Оптический аудио выход для Dolby Digital/DTS декодера окружающего звучания. Возможность непосредственного подключения сабвуфера.

SC-HT80 Компактное решение

Домашний кинотеатр в одной коробке. 6-ти канальный ресивер со встроенным 5-ти дисковым DVD/CD-чейнджером. Укомплектован 5 сателлитными AC и сабвуфером. Поддержка форматов Dolby Digital/Dolby Pro Logic/Super Surround/Simulated Stereo. Передовая система окружающего звучания VSS. Цифровой тюнер FM/AM.

Товар сертифицирован.

ДЛЯ ИСТИННЫХ ГУРМАНОВ

Мы превзошли себя, чтобы порадовать Вас. Только самые свежие технологии, самые сочные цвета и натуральный звук.
Не идите на компромисс в качестве. Являетесь ли Вы знатоком домашнего кино, покупаете ли свой первый проигрыватель DVD, или стремитесь к компактному интегрированному решению – мы предложим шедевр, идеально подходящий для Вас.

What's New by **Panasonic**

ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ

Купи лишний пузырек в аптеке
/90 секунд/

Если тебе прописали курс лекарства, которое вроде бы можно найти на каждом углу, не полагайся на универсальность аптечных сетей. Купи сразу на весь курс. Особенно это важно, если ты путешествуешь за границей. В чужой стране под тем же названием может скрываться местная оригинальная разновидность твоего препарата. Никому не известно, что понимают марокканцы под словом валокордин. Особенно это касается презервативов — всегда полезно иметь под рукой лишнюю упаковку этого снадобья.

Посыпь мясо специями перед готовкой
/20 секунд/

Вот еще один способ не отравиться. Сдобрив сырое мясо некоторыми видами специй, ты можешь понизить количество патогенной микрофлоры, например кишечной палочки. Эффективнее всего расправляются с ней гвоздика и чеснок. Если научные резоны тебя не убеждают, подумай о том, что так вкуснее.

Положи овощи в холодильник
/30 секунд/

Среднестатистический овощ, который мы покупаем в магазине, несет на себе несметные полчища микробов, примерно по миллиону на каждый грамм. Они непрерывно размножаются и отнюдь не улучшают микрофлору кишечника, попадая внутрь. Поместив же овощ в температуру 5°C, ты не только остановишь размножение микропаразитов, но даже сможешь сократить их количество.

Включи радио
/3 секунды/

Как ни удивительно это звучит, но таким образом ты уменьшишь вероятность простудиться зимой. Согласно исследованиям, проведенным в Университете Уилкс (США), у работников, чьи трудовые будни проходили на фоне легкой музыки, наблюдалось понижение уровня стресса и увеличение уровня иммуноглобулина А. А кто же как не старый добрый иммуноглобулин А первым встает на защиту организма в борьбе с простудой? Так что с песней по жизни. Подчеркиваем — речь идет о легкой музыке.

Фото: Girl Ray

Закрой глаза
/120 секунд/

Не каждый из нас может себе позволит вздремнуть на работе. Но есть один хитрый прием, который поможет организму передохнуть и не вызовет подозрений начальства. Откинься в кресле, закрой глаза и расслабься на пару минут. Совсем просто. Тем не менее эффект от такой релаксации вполне сопоставим с двумя минутами сна. После нее повышается внимание и улучшается способность принимать решения. Такие, например, решения, как начать пораньше ложиться спать.

Отожмись
/45 секунд/

Некогда зайти в спортклуб? Упал — отжался. 20 раз. С полноценной тренировкой это, может, и не сравнится, зато поддержит тонус всего плечевого пояса и спины. Считай, что и не пропускал.

Сделай бутерброд с огурцом
/90 секунд/

В следующий раз, когда соберешься перекусить, положи на хлеб листик салата и несколько ломтиков неочищенного огурца. Добавь сверху ложку нежирной сметаны или майонеза. Проглотив этот гастрономический изыск, ты, во-первых, получишь треть дневной нормы витамина А, необходимого для поддержания остроты зрения. Во-вторых, если верить Алану Хиршу, директору Чикагского центра исследования вкусов и запахов, вдыхание огуречных испарений успокаивает нервы и снижает пульс.

Потянись
/120 секунд/

Перед тем как покинуть спортзал, сделай такое упражнение. Сядь на пол и вытяни правую ногу прямо перед собой. Левую согни и упрись подошвой в правую, во внутреннюю сторону бедра. Получится цифра 4. Теперь попробуй дотянуться правой рукой до правой же лодыжки или правого большого пальца. Этот небрежный жест поможет тебе потянуть икроножную мышцу, ахиллесово сухожилие, подколенное сухожилие, бедро, колено, мышцы живота и спины, плечо, предплечье и запястье. Всю требуху одним движением. Посиди в этой позе минутку, а потом устрой гастроли анатомического театра с левой стороны.

Проверь матрас
/40 секунд/

Вот самый быстрый способ вылечить спину: снимаешь простыню и внимательно смотришь на свой матрас. Чем больше потертостей ты найдешь на ткани, тем хуже работают матрасные пружины, тем вероятнее в скором будущем заполучить проблемы со спиной. Если без видимых причин ты стал хуже спать и просыпаться с затекшим и ноющим телом, значит, пришло время поменять матрас. Или обзавестись менее энергичной подругой.

Вспомни столицы всех европейских стран
/120 секунд/

Исследователи из Южной Флориды пришли к выводу, что люди, склонные похворать болезнью Альцгеймера, могут долго противостоять своему недугу, часто напрягая мозги. Подсчеты в уме, размышления и воспоминания углубляют извилины, что замедляет ход болезни.

Посмотри последние две минуты решающего матча
/120 секунд, но можно и больше/

Вот новость, которую мы давно ждали: научно доказано, что просмотр спортивных программ повышает уровень тестостерона. Болельщики, ставшие свидетелями победы любимой команды, переживали почти такой же прилив мужественного гормона, что и сами спортсмены. Если кто будет спорить, отсылай к исследованию американских ученых из Университета штата Юта.

Пройдись по коридору
/120 секунд/

Совсем необязательно бежать марафонскую дистанцию, чтобы получить немного аэробных нагрузок. В течение двухминутной прогулки сжигается в 4 раза больше калорий, чем за тот же период сидения или лежания. Ходи на 2 минуты больше каждый день, и за год ты растопишь полкило чистого жира.

Съешь шоколадку
/40 секунд/

Теперь читай внимательно, это действительно интересно. В черном шоколаде содержится карболовая кислота, которая препятствует процессу окисления плохого холестерина, предотвращая таким образом развитие болезней сердечно-сосудистой системы. Сейчас это знает каждый ребенок, но еще свежи в памяти те времена, когда шоколад ели просто потому, что он вкусный. Вряд ли есть смысл повторять и другую прописную истину: в белом шоколаде больше калорий, холестерина и полинасыщенных жиров, что отнюдь не способствует укреплению сердца и сосудов. Так что черные начинают и выигрывают.

Добавь сою
/15 секунд/

На этапе приготовления ты можешь добавить соевое молоко, тофу (соевый сыр) или соевую муку практически в любое блюдо и даже не почувствовать особой разницы во вкусе. А вот положительный эффект от этой добавки ты будешь ощущать все последующие годы долгой и здоровой жизни. Ученые Лондонского института питания недавно пришли к выводу, что возникновению рака простаты, катаракты и заболеваний сердца препятствует поедание блюд с добавлением сои несколько раз в неделю. Единственный выродок в семье волшебных соевых продуктов — это соевый соус. Вреда он не принесет, но на профилактику катаракты можешь не рассчитывать.

Съешь банан
/45 секунд/

Средний банан содержит 650 мг калия. Этого хватит, чтобы понизить давление и побороть негативные эффекты, возникающие из-за большого количества соли, содержащейся в нашей пище.

Померяй талию
/10 секунд/

Исследователи университета г. Глазго предложили удобный способ следить за своим здоровьем — пару раз в год замерять окружность талии. С ростом длины окружности возрастает и подверженность разного рода болезням. Среднее критическое значение этой величины для мужчины любого роста 94 см. Тот, кто намерял чуть больше, должен быть готов к встрече с одышкой и болями в спине. Добрался до 100 см — жди диабета, гипертонии, артрита, инфаркта и рака. Не хочешь? Тогда измеряй талию почаще.

Почитай юмористическую рубрику
/90 секунд/

Многолетние исследования природы смеха, в ходе которых несколько сотен морских свинок умерло от щекотки, увенчались следующими выводами. Смех, улыбки, а равно и позывы к ним, ведут к улучшению дыхания и кровообращения, повышают уровень кислорода в крови и укрепляют иммунитет. А мы-то думали, что улыбка просто продлевает жизнь на 5 минут. VH

Забудь о пробках, нажми на «газ».
Какие горнолыжные трассы Австрии подходят Вам больше всего, Вы узнаете в Австрийском представительстве по туризму, тур в Австрию можно забронировать в фирмах «Асент трэвел» по тел.: (095) 2097486 и «UTE» по тел.: (095) 75 55 999. Информация об Австрии в Интернете: http://austria-tourism.at
Вырвись из будней, приезжай в Австрию
Австрия
LOWE LINTAS | GGK

СПЯЧКА НЕ ГРЕЕТ

Будильник (черт бы его побрал) орет, когда еще темно, а рабочий день кончается, когда уже темно. Впрочем, и в светлое время дня лучше к окну не подходить — передергивает. Мороз и солнце, день чудесный... Когда ты в последний раз это видел? Вот и мы тоже изрядно устали от неба цвета милицейской формы и слякоти цвета... Ну, не будем уточнять. В общем-то понятно, почему ты дремлешь, друг прелестный, коротая вечера в лучшем случае в боулинге или бильярде (плюс пиво и сытный ужин), а в худшем — на диване у телека (то же пиво, тот же ужин). НО НЕ ПОХВАЛЬНО. Ты ведь не медведь, который может беззаботно проспать всю зиму, твердо зная, что по весне пробудится бодрым, худым и поджарым. С тобой все будет с точностью до наоборот, если, конечно, немедленно не заставишь себя вспомнить о том, что в фитнес-зале ты последний раз был месяц назад. И осознаешь, что необходимо немедленно прекращать это сонно-ленивое безобразие. Как? Мы тебе подскажем, будь уверен.

Почему нас тянет в берлогу

Обилие одежды, которую приходится на себя надевать, очень удачно скрывает постепенно увеличивающиеся недостатки фигуры. Желание, придя с морозца, съесть чего-нибудь горяченького, жирненького и мясного приводит к тому, что за зиму у среднего европейца, например, уровень холестерина в крови увеличивается на 3-5%, а вес — на 2 кг. Соответственно увеличивается и кровяное давление (от 9% до 35% в зависимости от телосложения). Стоит ли удивляться, что и пик сердечно-сосудистых заболеваний приходится именно на зиму, когда многие из нас решительно не желают выходить на улицу без особой надобности. И дело тут даже не в погоде (нет плохой погоды — есть плохая одежда). Ученые выдвигают целый ряд версий по поводу того, почему именно зимними вечерами нас так тянет на диван. Как правило, ссылаются на предков. Одни говорят, что жировые отложения служили нашим пращурам естественной защитой от холода. Другие — что наши пращуры опасались передвигаться в темноте, поскольку ночное зрение у них куда менее развито, чем у большинства хищников (у них это осталось в генетической памяти). Наиболее убедительной, однако, представляется версия о сезонных изменениях в функционировании эндокринной системы.

Недостаток меланина — гормона, вырабатываемого организмом под воздействием солнечных лучей, — причина вялости и сонливости. А иногда и так называемой сезонной депрессии. Всерьез за изучение механизма этого недуга, доставляющего немало неприятностей весьма значительному числу людей, ученые принялись только в 90-х годах. Предполагается, что в качестве профилактической меры здесь может помочь солярий. Но это лишь предположение. В целом же симптомы сезонной депрессии — резкое снижение энергетического уровня, увеличение периода необходимого сна до 10-ти, а иногда и до 12-ти часов в сутки, увеличение аппетита с упором на углеводы, сладости и крахмал.

На каждые 10 человек, страдающих сезонной депрессией, приходится 20, испытывающих сходные ощущения, но в более мягкой форме (так называемая «зимняя тоска», или winter blues). Остается лишь добавить, что все вышесказанное отнюдь не является оправданием тому, чтобы ты отложил намеченный на сегодня поход в фитнес-клуб на завтра или послезавтра. Ведь все, что якобы вложили наши прапрадедушки в нашу генетическую память, было чертовски давно. А может, и вовсе неправда.

Убей в себе лентяя

Ты слишком устал, чтобы регулярно посещать спортзал? Слишком занят? Нет энтузиазма? Восстановить интерес к тренировкам помогут 14 советов наших читателей.

1. Тренируйся с приятелем

Подыщи себе партнера для тренировок. Груз ответственности за регулярность занятий намного легче нести вдвоем. Партнер тренируется рядом, и тебе приходится не отставать. *«Это как работать в связке. Возникает чувство, что нельзя подводить напарника». Михаил Парасенко, 26 лет, банковский служащий. Тренируется 5 лет.*

2. Создай мысленный образ самого себя

Тренироваться просто так — «для здоровья» — довольно скучно. Представь, как ты должен выглядеть, и поставь себе цель добиться этого идеального образа. Двигаться к идеальной фигуре — азартный и захватывающий процесс. *«Я часто представляю, как выхожу на пляж, стройный и накачанный. И когда мне неохота идти в спортзал, я говорю себе: ну что, прощаемся со всеми мечтами? Потом думаю: нет, так просто я не сдамся. Собираюсь и иду». Борис Харченко, 32 года, повар. Тренируется 4,5 года.*

3. Занимайся, чтобы совершенствоваться в своем виде спорта

Если ты увлечен каким-нибудь спортом, тренировки в фитнес-клубе помогут тебе улучшить результаты. Даже если это шахматы или рыбалка, хорошая форма пригодится всегда. *«Мы с друзьями играем в футбол по средам. В спортзал я начал ходить,*

Photos: Roderick Angle

когда получил травму и не мог играть. Потом нога прошла, я вернулся в строй, но занятий не бросил. Я заметил, что после тренажеров и беговой дорожки стал играть лучше». Алексей Поздняков, 28 лет, переводчик. Тренируется 1,5 года.

4. Иногда делай себе послабления

Если неохота тренироваться, делай себе небольшие поблажки. Это все равно намного лучше, чем пропустить занятие. Если совсем не в настроении — просто поплавай часок в бассейне, побегай трусцой по дорожке, сходи в сауну.

«Иногда тренировка дается тяжело и физически, и морально. В таких случаях я себя не насилую, а делаю что-нибудь попроще. Пропускаю «нелюбимые» упражнения или осваиваю новые тренажеры. Все лучше, чем телевизор смотреть». Михаил Левин, 34 года, тележурналист. Тренируется 7 лет.

5. Вноси разнообразие

Поддерживай в себе интерес, внося изменения в программу занятий. С помощью тренеров, разумеется. Можно работать с одними и теми же группами мышц на разных тренажерах, по разным программам. Тренировки не наскучат, если в них будет присутствовать элемент новизны.

«Когда качаешь что-нибудь, например ноги, целый месяц одним и тем же способом, а потом вдруг меняешь упражнение — это как будто сменить машину или мебель. Такие свежие ощущения...» Петр Баранников, 34 года, страховой агент. Тренируется 3 года.

6. Поощряй себя

Конечно, здоровое питание — это основа успеха, но жестоко ограничивать себя тоже не стоит. Так что, если тренируешься особенно интенсивно, можно иногда устраивать «загрузочные дни» и позволять себе объедаться. Добился результата — награди себя свиной отбивной. Пусть эта отбивная маячит у тебя перед глазами в момент последнего жима, если так легче пробудить спортивную злость.

«Вначале я тренировался с единственной целью — похудеть. При росте 182,5 см я весил 98,5 кг, и мне это ужасно не нравилось. В итоге я похудел до 81 кг. Все так же люблю поесть и попить, но теперь знаю: пока я регулярно тренируюсь, вес под контролем. Сейчас я могу есть все, что захочу». Руслан Акимов, 36 лет, охранник. Тренируется 5 лет.

7. Вноси плату за пользование спортзалом вперед

Это стимулирует намного больше, чем разовая плата за каждую тренировку. Иногда хочется пропустить тренировку, но деньги-то «плочены», и приходится идти. А организм потом скажет спасибо.

«Иногда, особенно зимой, так ломает куда-то идти, но потом я вспо-

Все по плану

Если ты хочешь уменьшить объем талии

Комбинируй тренировки с весом, упражнения, укрепляющие сердечно-сосудистую систему, и строгую диету. Исследования, проведенные в прошлом году, показали, что такой комплекс позволяет сбросить 5 кг за 12 недель. Причем вся эта потеря придется на жир, который и скапливается на талии. Не забудь после успеха как следует подтянуть пресс.

Если ты хочешь сбросить вес

Секрет в комбинации диеты с аэробными тренировками. Причем эффективное соотношение между этими компонентами — 80:20. Как показывает практика, максимальное число калорий, которые можно сжечь за неделю, достигает примерно 2800 ккал. Лучшее упражнение в данном случае — отталкивание от себя двумя руками обеденного стола. По крайней мере, при помощи диеты ты гораздо быстрее добьешься результата. И вот почему. Пробежав 1,5 км, ты сжигаешь около 100 ккал, а для того чтобы избавиться от 400 г жира, тебе необходимо сжечь 3500 ккал. То есть 52,5 км на каждые 400 г. Подвиг, достойный профессионального марафонца. А между тем, четкий подсчет поглощаемых калорий может дать схожий результат без столь суровых спортивных подвигов. И запомни:

► Если цель сбросить лишний вес для тебя жизненно важна, стань вегетарианцем и не пей пива. Это позволит сбросить до 4 кг в месяц. Менее радикальный путь — отказаться от мяса в качестве основного блюда, добавляя его понемногу в сэндвичи, салаты или соусы для спагетти.

► Отказ от газированных напитков может помочь сбросить до 1 кг веса в месяц.

► Держись подальше от энергетических белковых напитков и прочих высококалорийных штучек, которые употребляют бодибилдеры. Энергетического резерва в виде излишков жира вполне достаточно для эффективных занятий на весовых тренажерах.

► Ешь побольше фруктов и овощей. Они хорошо наполняют желудок и малокалорийны.

Если ты хочешь увеличить силу

Работай с весом. Не ограничивай количество поглощаемых калорий. Плюс аэробные тренировки. Все это способствует повышению уровня тестостерона, который в свою очередь отвечает за прибавку силы.

Если ты хочешь сохранить спортивную форму

Отрабатывай приемы (броски, удары и т.д.) и повышай выносливость в выполнении упражнений, необходимых для данного вида спорта. Например, для баскетбола и тенниса — это быстрые пробежки на короткие дистанции (неспешный бег на длинные дистанции здесь не поможет).

Не забывай о гибкости. Проверено на практике: программа простейших растяжек, выполняемая длительное время, значительно (до 30%) увеличивает эффективность игры баскетболистов. Наиболее полезно в данном случае такое упражнение. Присядь как можно ниже, не отрывая пятки от пола. Засунь локти между коленями и разведи колени. Теперь немного наклонись вперед. Это упражнение помогает улучшить работу ахиллесова сухожилия, мышц поясницы и паха.

то, что ты ищешь!
Matinique
Мужская одежда из Дании
ква: Новый Арбат, д. 11, стр. 1, тк «Валдай Центр», Большая Дмитровка, 7/5, стр. 2, Проспект Мира, 33, стр. 1, тк «Олимпик
Санкт-Петербург: Невский проспект, 20

Крупнейший производитель фитнес-оборудования

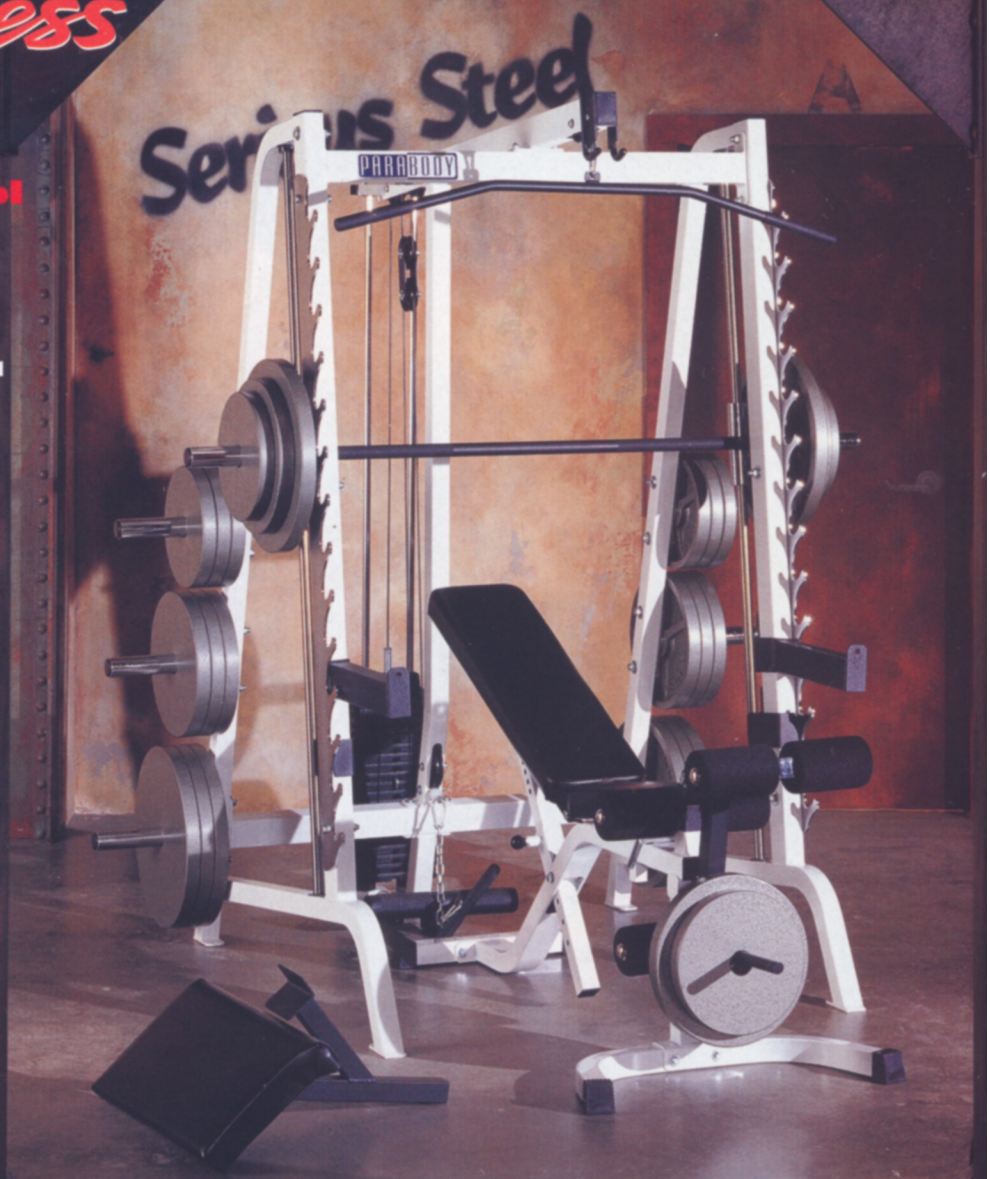
LifeFitness

представляет

силовые системы

PARABODY –

сочетание эффективной работы со свободными весами с безопасностью и простотой использования



- Стальной профиль 5 x 7,5 см
- Патентованная система страховки
- Широкий модельный ряд, возможность выбора комплектации
- Гарантия 10 лет на раму и сварные соединения

Многофункциональные тренажеры
Силовые системы
Тренажеры на отдельные группы мышц

PARABODY

Москва
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»: Проспект Мира, 71
м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

спортивные супермаркеты
СпортМастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1
Интернет: www.sportmaster.ru
ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург: Московский пр-т,
Н. Новгород: ул. Б. Покровск
Новосибирск: ул. Красноярск
Челябинск: ул. Плехано

КЕТТЛЕР-СПОРТ:
Киев: ул. Заньковецкой
Минск: ул. Якуба Кола

минаю о денежках, и приходится. Денег жалко. Кстати, я ни разу не пожалел, что пришел в клуб». Михаил Пищенко, 24 года, дизайнер. Занимается тренингом 5 месяцев.

8. Обзаведись персональным тренером

Собственное расписание, приветливые лица инструкторов, конечно, дисциплинируют, но все-таки это совсем не то что персональный тренер. Ты договорился о занятиях — надо идти. Парень ждет, неудобно его подводить. К тому же персональный тренер задает тебе нагрузку, на которую ты сам и не решился бы, и кривая твоих успехов становится гораздо круче. Тоже отличный стимул.

«До тренера мне, конечно, далеко, но все время хочется доказать ему, что я тоже могу кое-чего добиться. Поэтому я никогда не пропускаю персональных тренировок. Да и вообще приятно, когда тобой руководит профессионал». Сергей Родионов, 28 лет, администратор в торговом центре. Тренируется 1 год.

9. Собирай спортивную сумку заранее

Соблазн не пойти утром на тренировку бывает велик. Но сумка, собранная с вечера, стоит в коридоре немым укором. Смотрит пристально всеми застежками.

«Помните, как это было у Цоя? «Шарф в рукаве и перчатки в кармане говорят: подожди до утра...» У меня все наоборот: «Кроссовки в пакете, футболка и шорты говорят: ну-ка быстро в спортзал!» Владимир Уралов, 24 года, экономист. Тренируется 2 года.

10. Выбирай конкретную цель и добивайся

Не надо ставить перед собой расплывчатых задач типа «Хочу улучшить фигуру и сбросить лишний вес». Ближайшая цель должна быть предельно конкретна. Например, уменьшить талию на 5 см, сбросить 4 кг и т. д. Следующий этап — обозначить время, за которое ты собираешься добиться этой конкретной цели (скажем, 6 или 8 недель). Это необходимо прежде всего потому, что ежедневные замеры или взвешивания не могут дать точной оценки эффективности твоих тренировок. Контрольный же срок с полной очевидностью покажет, достиг ли ты своей цели или необходимо поднажать.

«Раньше я взвешивался по три раза в день. И результаты были самые разнообразные. Иногда огорчительные. Потом я понял: для того чтобы получить объективный результат, надо установить контрольный срок — не менее недели. И сразу стало ясно, что я на правильном пути Когда я дойду до 82,5 кг, начну заниматься рельефом отдельных мышц». Андрей Московский, 23 года, студент. Тренируется 2 года.

Желание, придя с морозца, съесть чего-нибудь горяченького, жирненького и мясного приводит к тому, что за зиму у среднего европейца, например, уровень холестерина в крови увеличивается на 3-5%, а вес — на 2 кг.

11. Тренируйся в определенном режиме

Приучи свое сознание и организм к режиму. Тренируйся по определенным дням, в одни и те же часы. Когда это войдет в привычку, режим поломать будет довольно трудно. Вся твоя сущность восстанет против попытки прогулять тренировку.

«Я занимаюсь по утрам с 8.30, перед работой. Вначале этот режим давался мне нелегко, но потом он вошел в привычку, и теперь все идет как по маслу». Владимир Ловси, 33 года, торговый менеджер. Тренируется 6 лет.

12. Береги результат

Прекратив посещать зал, ты через месяц потеряешь половину того, чего достиг. Особенно, если тренируешься недавно. Подумай об этом, когда лень-матушка начнет свои происки.

«Я стараюсь не пропускать, потому что знаю: прерваться на пару недель — значит загубить усилия двух предыдущих недель». Александр Лаптев, 23 года, страховой агент. Тренируется 4 года.

13. Запишись в спортивную секцию

Воспользуйся преимуществами своего спортзала, чтобы научиться чему-то новому. Можно заняться кунг-фу, аква-аэробикой или йогой. Совершенствоваться физически можно так же долго и плодотворно, как и интеллектуально. Тем более что на каком-то этапе граница между этими видами совершенствования начинает стираться.

«Я люблю учиться. В том году я прошел Flex — курс упражнений на растяжку и Spinning — это занятия на велотренажерах. В этом году начал ходить на «самооборону». Это намного интереснее, чем все время бегать на дорожке и тягать штангу». Алексей Ветров, 34 года, инженер-компьютерщик. Тренируется 4 года.

14. Позаботься об удобстве

Если, для того чтобы попасть в спортзал, тебе приходится ездить через полгорода, ты вряд ли сможешь тренироваться регулярно. А вот если до него два шага или он лежит прямо на твоем ежедневном маршруте, тут уже не отвертеться. Трудно найти аргумент, чтобы не пойти туда.

«Честно говоря, иногда мне не хочется идти на тренировку, особенно после напряженного рабочего дня. Но спортзал расположен прямо напротив нашего офиса, и я не могу пройти мимо». Константин Петросян, 29 лет, инженер-строитель. Тренируется 1 год. MH

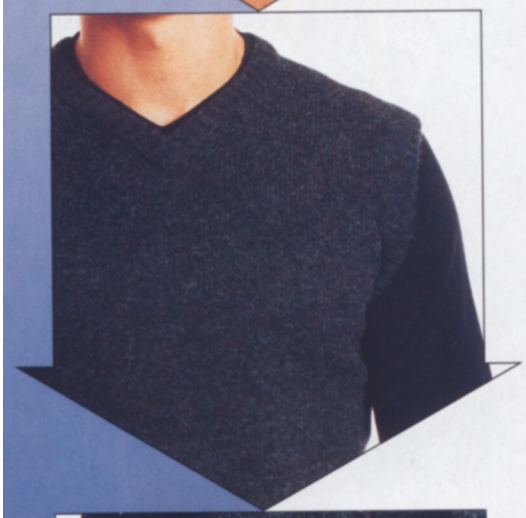
СОРОК ОДЁЖЕК НА МИНУС СОРОК

Потрать капусту, а то кочерыжку отморозишь...

Холодно? Пора утепляться. И не надо срочно закупать овчинный тулуп до пят. Лучше надевать на себя не одну большую и толстую зимнюю вещь, а укутываться слоями — как капуста. Во-первых, воздух, который сохранится между слоями, будет служить дополнительным утеплителем. Который совершенно ничего не весит. Во-вторых, снимая с себя лишнее, ты всегда сможешь приспособиться к любым климатическим условиям — и к обледеневшему офису, и к продуваемому всеми ветрами буфету, и к жаркому салону автомобиля. А в-третьих, надевая на себя сразу много всего, ты имеешь шанс продемонстрировать окружающим свой отменный вкус и умение правильно комбинировать вещи. Если ты, конечно, умеешь их комбинировать. А если не умеешь — смотри сюда и включай кочан. Всему научишься.

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Павел Сокольский**
Визажист: **Владимир Ермолаев**
Модель: **Петр**

Слева направо:
трусы Dim;
гольфы Ermenegildo Zegna;
брюки Hugo Boss;
рубашка Mexx;
жилет Matinique;
пиджак Ermenegildo Zegna;
пальто TJ Collection;
ботинки Mexx;
перчатки Hugo Boss;
очки Persol.

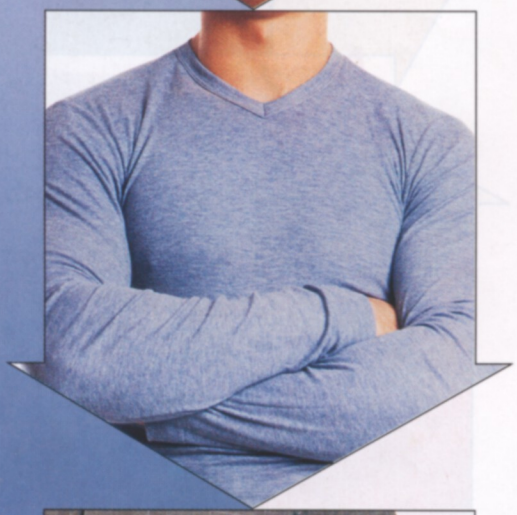


По стрелке:
трусы Hom;
джемпер Mexx;
брюки Cerruti;
жилет Mexx;
пальто Gucci;
ботинки Silvano Mazza;
шапка Mexx;
перчатки Gucci.

По стрелке:
трусы Hom;
белье Dolce & Gabbana;
брюки Matinique;
свитер Benetton;
жилет Hugo Boss;
куртка Matinique;
ботинки TJ Collection;
шапка Gucci.

По стрелке:
потоотводящее термобелье Bask;
брюки Aigle;
свитер Filon;
куртка Trespass;
рюкзак Ferrino;
ботинки Eider;
очки O'Kley.

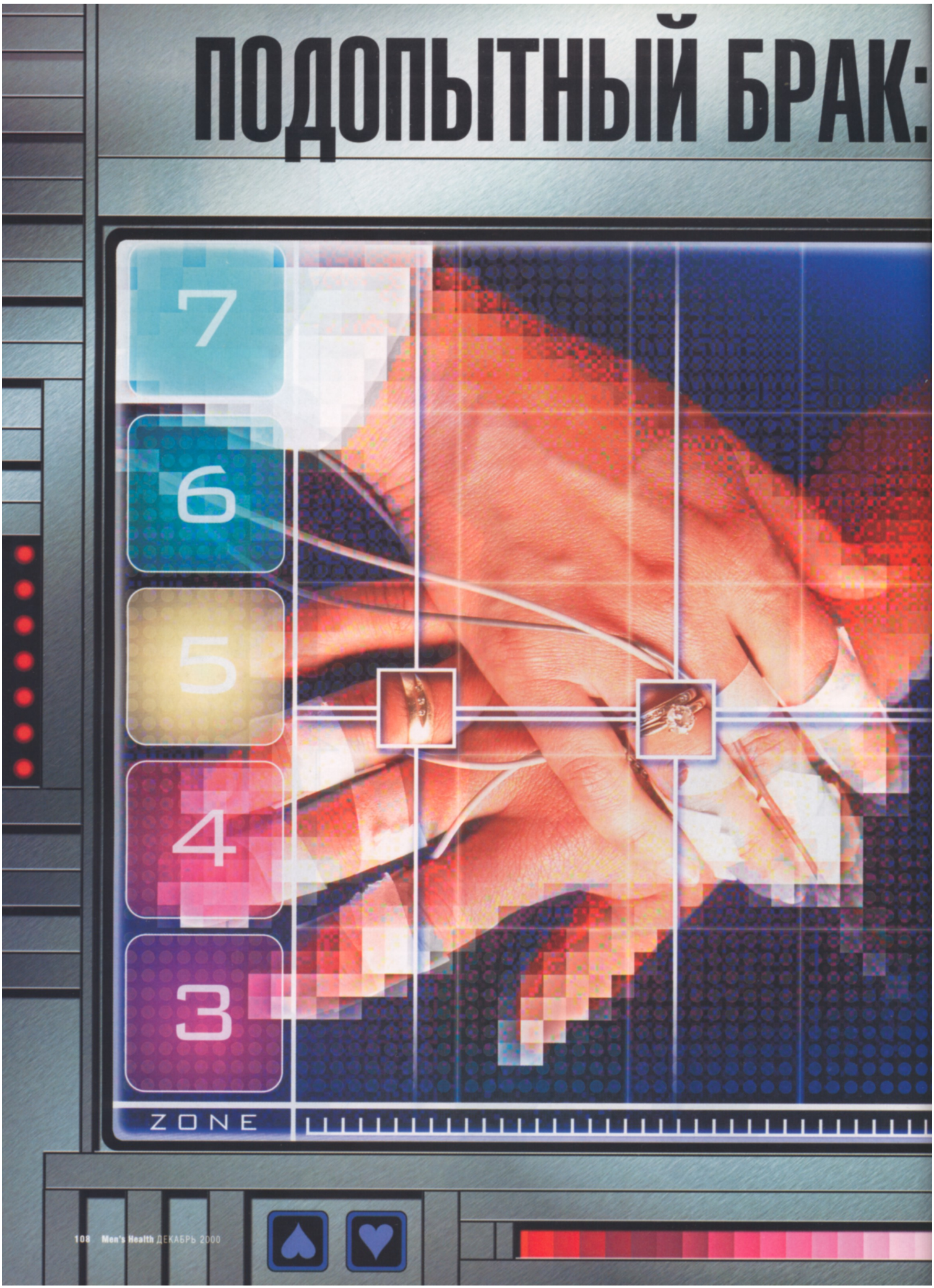
По стрелке:
теплосберегающее белье Bask;
брюки Iguana;
свитер Buver;
куртка Bask;
ботинки Eider;
шапка Bask;
перчатки Bask;
очки Cebe.



По стрелке:
трусы Marathon;
белье Dolce & Gabbana;
рубашка Cerruti;
брюки Cerruti;
ремень Ermenegildo Zegna;
пиджак Cerruti;
галстук Mexx;
куртка Cerruti;
шарф Benetton;
ботинки Cerruti.

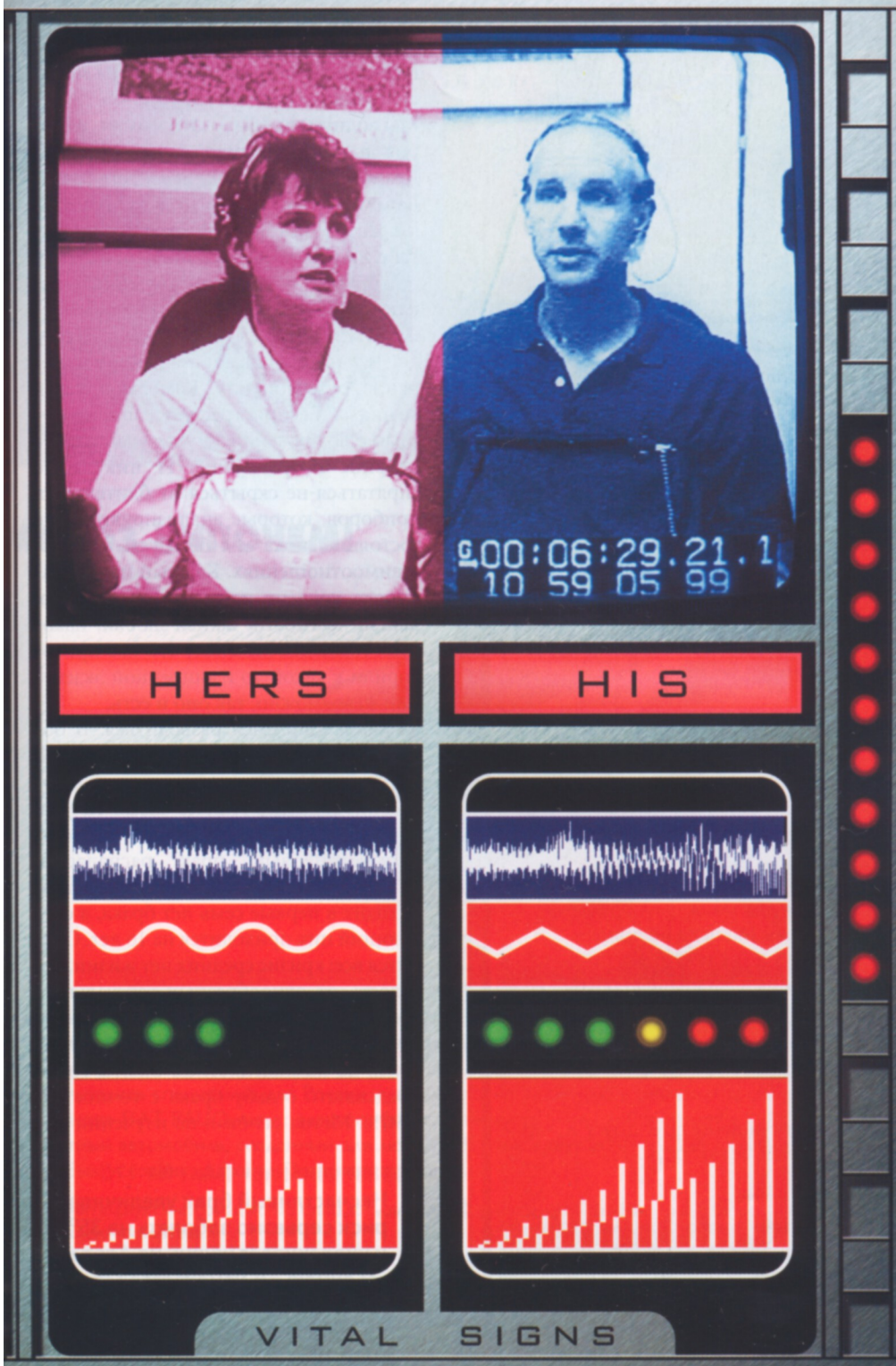
По стрелке:
трусы Hom;
брюки Lanvin;
ремень Brioni;
свитер Trussardi;
пиджак Hugo Boss;
жилет Hugo Boss;
пальто Ermenegildo Zegna;
шарф Ermenegildo Zegna;
кепка Esprit;
ботинки Ermenegildo Zegna;
портфель Lancel.

ПОДОПЫТНЫЙ БРАК:



ПРОВЕРКА НА ЖИВОСТЬ

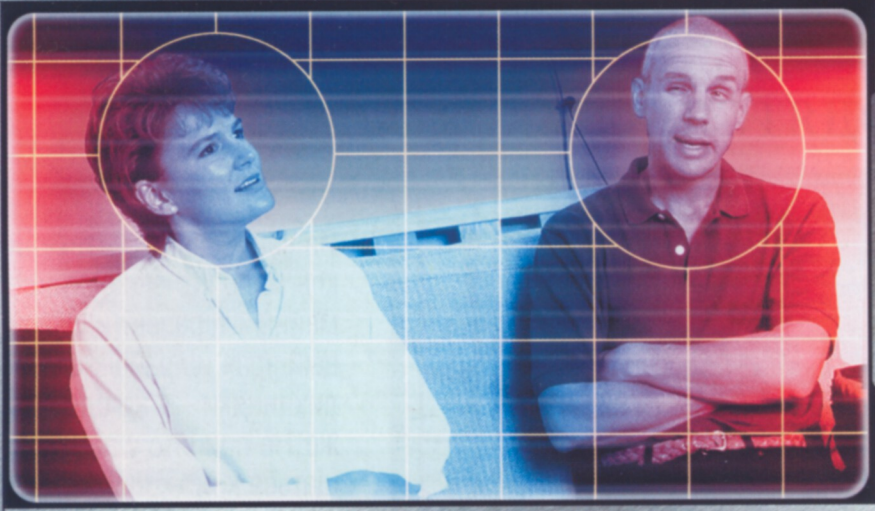
НЕКОТОРЫЕ РАЗВОДЯТСЯ, А НЕКОТОРЫЕ ТАК...



Из наших соотечественников мало кто знает, что семейный терапевт и участковый врач из районной поликлиники — не одно и то же. Не принято у нас обращаться к психологу по поводу семейных неурядиц. Друг Коля и пара пива — вот привычный психотерапевтический набор. Не то за океаном. Там, приняв решение пожениться, прежде всего оповещают своего адвоката, а потом уж тетушку из Мичигана. И когда назревает развод или просто среда заела, бегут не к соседу пережидать, «пока она уймется и перестанет бить посуду», а к упомянутому специалисту по семейным отношениям. Наш коллега, корреспондент американской версии MH, получил от редакции задание навестаться вместе с женой в навороченную лабораторию в Сиэтле — выведать, каким испытаниям подвергаются семейные пары, недовольные своим браком. Негоже, решили мы, скрывать от российских читателей секреты стабильных отношений, которые он разузнал.

Автор: Джо Кита

УСТОЙЧИВ ЛИ ВАШ БРАК?



Этот вопросник построен на основе «семи принципов здорового брака» по Готтману. Оцени высказывания как истинные или ложные для ваших семейных отношений. Если тебе не боязно, предложи жене или подруге сделать то же самое, а потом сравните результаты.

1. Я могу перечислить главные жизненные устремления и желания своей жены.
2. Я знаю, что больше всего беспокоит или расстраивает мою жену.
3. Я могу назвать три наиболее значимых момента моей супружеской жизни.
4. Я без труда могу перечислить три черты характера моей жены, которые меня восхищают.
5. Я часто целую ее просто так, без повода.
6. Наша сексуальная жизнь в целом удовлетворительна.
7. Мне приятно проводить с ней свое свободное время.
8. Она — мой лучший друг.
9. Моя жена всегда говорит мне, если у нее выдался тяжелый день.
10. Точка зрения моей жены имеет для меня большое значение.
11. Я многому учусь у своей супруги, если наши точки зрения не схожи.
12. Мое мнение в принятии важных решений имеет большое значение.
13. Я могу признать, что был не прав.
14. Даже если мы не согласны друг с другом, мы сохраняем чувство юмора.
15. Если я расстроен, моей жене всегда удается меня утешить.
16. Мы — хорошая команда.
17. Когда мы спорим, выиграть — не главное для меня.
18. Я понимаю, что есть вопросы, в которых мы никогда не придем к единой точке зрения.
19. Мы приобрели за время супружества сходный жизненный опыт.
20. У нас много счастливых воспоминаний.

Подсчет баллов

13 или больше ответов «истинно»
У вас прочный союз — не исключено, что вы суждены друг другу и мирно проживете до времен счастливой старческой беззубости.

От 7 до 12 ответов «истинно»
Это решающий момент для твоего брака. В нем много сильных сторон, но есть и слабые места. Самое время уехать вместе отдохнуть на пару дней и захватить с собой этот номер журнала для изучения.

6 или меньше ответов «истинно»
Вы стоите на грани развода. Если это тебя беспокоит, найди семейного психотерапевта. Искренняя беседа с женой тебе просто необходима.

На кабинет семейного терапевта это совсем непохоже. Это больше напоминает Центр управления полетом. Полки от пола до потолка уставлены какими-то агрегатами с мигающими лампочками. Отовсюду свешиваются провода... Около тысячи кассет с видеозаписями обследованных пар расставлены в строгом порядке. Сейчас наступит момент истины, и все тайны моего супружества выйдут наружу.

Мы волнуемся. Мы — это моя жена Мария и я, пришедшие в лабораторию Джона Готтмана в Университете штата Вашингтон в Сиэтле. Мы прикованы к креслам при помощи разнообразных кабелей. Сенсоры на кончиках пальцев реагируют на испарину. Специальные клипсы для ушей следят за кровообращением. К ребрам приделаны электроды — они считывают малейшие изменения сердцебиения. Камеры в углах комнаты беспристрастно записывают язык телодвижений. Стулья улавливают нервное поерзывание. И никуда не спрятаться-не скрыться от бдительных приборов, которые анализируют наше состояние, пока мы беседуем о своих взаимоотношениях. Каждый из них замеряет уровень нашего дискомфорта, нашей честности, нашей любви, наконец. Такое впечатление, что нас приговорили к какой-то изощренной экзекуции и, возможно, так оно и есть.

Мы не собираемся разводиться. В общем и целом нас устраивает наш брак. Чего не скажешь о наших друзьях: в последние годы наметилась какая-то устрашающая мода разводиться. По статистике, первый брак распадается в 63% случаев. Половина разводов происходит в первые семь лет брака, а следующий пик приходится на 16 лет. Сходится все: кризис средних лет жизни, усталость от однообразных сексуальных отношений и бес, пихающий в ребро.

Вот это нас и беспокоит. Готтман, базируясь на двадцатилетнем опыте, готов предсказать судьбу брака с точностью в 90%. Метод основан на изучении по-

Поразительный факт № 113

Несчастливый брак увеличивает риск серьезно заболеть на 35% и укорачивает жизнь на 4 года. «Я думаю, — усмехается Готтман, — что если бы иные фанатики здорового образа жизни тратили 10% времени от тренировок на укрепление семейных отношений, их спортивные достижения стали бы в три раза выше».

МОРОЗ НИПОЧЕМ!

FIAT PALIO. АРКТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ.

Действительно, теперь мороз не имеет значения. Впервые в Россию импортируется современный автомобиль, который не просто адаптирован, а сконструирован для эксплуатации при самых суровых сибирских морозах и в специфических условиях российских дорог. Мы заново разработали практически все. Большинство узлов, все материалы, включая пластик и резиновые части, в течение трех лет разрабатывались специально для России, а затем проверялись нами в реальных арктических условиях*. Даже на случай примерзания «дворников» FIAT PALIO имеет электрообогрев нижней границы лобового стекла. Арктический вариант FIAT PALIO – это современный и комфортный автомобиль, созданный для людей, которые ведут активный образ жизни и хотят быть уверенными, что машина не подведет их в любых условиях. Даже за Полярным кругом.

*) Дополнительную информацию по стандартному списку узлов и деталей, специально разработанных для FIAT PALIO, Вы можете получить у ближайшего импортера:

Москва: ИТАЛМОТОРС 313-1301, 313-7700;
РУСКОН – МОТОРС 256-1256, 256-2085;
АРМ – АВТО 181-0094, 289-0262;
АВТОМИР 234-3366
Санкт-Петербург: ЦЕНТР СПАРЗ (812) 246-1500
Нижний Новгород:
ТЕХНОВОЛГА НН (8312) 462-063;
ТСС АВТО (8312) 549-972
Екатеринбург: ЛАКИ МОТОРС (3432) 259-572, 259-578, 106-107
Пермь: АВТОМОБИЛИ ИТАЛИИ (3422) 195-424, 195-425
Казань: АКОС (8432) 690-066, 752-575
Копейск: ДЖЕМИР (3512) 699 149

Служба информации для покупателей автомобилей ФИАТ: (095) 723-7272.

Используемые изображения имеют исключительно иллюстративный характер. ФИАТ АВТО оставляет за собой право вносить изменения в спецификацию и комплектацию автомобиля без предварительного уведомления.

Подлежит обязательной сертификации. В России сертифицирован.

СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ. FIAT

БУЛЛШИТ ДЕТЕКТОР

Четыре слова, которые вызывают у мужчины приступ зубной боли: «нам надо выяснить отношения». Готтман считает, что ненависть к таким «выяснениям» объясняется просто — они происходят обычно в тот момент, когда дела уже хуже некуда: «Каждой семье необходимо обзавестись сигнальной системой, оповещающей об опасности до того, как пожар разгорится». Пока неприятность мелкая, ее можно без труда ликвидировать.

Предлагаем такой импровизированный детектор. Больше двух «да» в ответ на приведенные утверждения означают, что ситуация в ваших взаимоотношениях близка к критической и вам пора поговорить.

1. Если мы вместе, мне нередко хочется очутиться подальше отсюда.
2. Между нами постоянное напряжение.
3. Моя жена не имеет представления о моих мыслях.
4. В последнее время она/он все чаще ищет одиночества.
5. Мне кажется, мы недостаточно близки.
6. Мы все чаще конфликтуем.
7. Наша совместная жизнь перестала приносить радость и удовольствие.
8. Ничтожные вопросы стали перерастать в конфликты.
9. Мы раним чувства друг друга.
10. Нам и вправду надо выяснить отношения.

ведения супругов в ссоре. Во время предварительного исследования его сотрудники определили несколько горячих точек в наших отношениях. Во время эксперимента мы выбрали одну тему и начали ее обсуждать.

Жена — ревностная католичка, а мои отношения с религией прохладны. Мария считает, что религиозное воспитание детей я полностью перевалил на ее хрупкие плечи, что, на ее взгляд, нечестно. В этом споре мы никогда не приходим к соглашению — она выходит из себя, я стараюсь сохранять невозмутимость. 10 минут пролетели как миг.

В подобных семейных спорах чаще всего никакая истина не рождается, они лишь источник раздражения. Тема, в сущности, не имеет значения. Сама манера спорить о многом говорит специалисту. Пока длилась перепалка, Готтман следил за появлением «четырех всадников Апокалипсиса», как он их называет. Именно они толкают спор, а за ним и всю семейную жизнь в заданном направлении — к светопреставлению и Страшному суду с разделом имущества.

Критика

Между претензиями и критикой есть существенная разница. «Претензия, — говорит Готтман, — это недовольство определенным поведением. Например: меня бесит, что ты не прибралась в кухне! А критика — это более общее обвинение, оно касается личности в целом. Например: почему ты такая ленивая?»

Презрение

Критическое отношение быстро перерастает в насмешки. «Презрение губительно для взаимоотношений, поскольку передает чувство отвращения. А это следствие негативных мыслей о партнере». В описанном выше случае это звучит как «меня тошнит от твоей лени. Ты неисправимая грязнуля!»

Оборона

Под напором критики и презрения ничего не остается, как уйти в оборону. Однако конфликт от этого только разгорается. Оборона — не что иное, как способ обвинить во всем партнера: «Я-то ладно, ты на себя посмотри!»

Каменная стена

Когда спор заходит в тупик, один из партнеров (в 85% случаев — мужчина) самоустраняется и перестает реагировать, делая вид, что вовсе ничего не слышит. «Метод отгораживания чаще всего идет в ход в последнюю очередь. Требуется время, чтобы отрицание перешло всякие границы».

Отспорив, мы ждем приговора. Готтман говорит сочувственным тоном, но выражение лица у него — как у страхового агента, который объявляет проштрафившемуся клиенту об уве-

Поразительный факт № 215

Если во время спора твой пульс выше 100 ударов в минуту, ты практически не воспринимаешь, что она говорит.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Брак можно строить так же, как атлет строит свое тело. Но в отличие от серьезных спортивных занятий, тренировка семейного счастья не отнимает слишком много времени. Как считают тренеры из института Готтмана, на это потребуется не больше пяти часов в неделю. Вот план занятий.

Упражнение 1 С утра, перед тем как попрощаться со своей женой и уйти на работу, поинтересуйся, какие важные события намечены у нее на сегодняшний день. Избавляет от «привычного невнимания», которое превращает супругов в случайных попутчиков. **Выполнять** 2 минуты каждый день, пять раз в течение недели, итого 10 минут.

Упражнение 2 Сними напряжение рабочего дня — расскажи жене, что вызвало у тебя наибольшие трудности. Тогда рабочие проблемы не будут отравлять твое настроение исподволь. Когда придет ее черед говорить, удержись от готовых безапелляционных советов, постарайся просто посочувствовать ей и прояви понимание. **Выполнять** по 20 минут в день в течение рабочей недели. Итого — 1 час 40 минут в неделю.

Упражнение 3 Раз в день говори своей жене, что тот или иной ее поступок очень ценен для тебя или что ты восхищаешься теми или иными ее качествами. **Выполнять** 5 минут в день помножить на 7 дней в неделю. Итого — 35 минут в неделю.

Упражнение 4 Покажи ей свою нежность за пределами спальни — обними, поцелуй, подержи за руку. **Выполнять** по 5 минут каждый день. Итого 35 минут в неделю.

Упражнение 5 Назначай ей свидание раз в неделю, как в те времена, когда вы не были женаты. Сходите куда-нибудь вдвоем, пообщайтесь в приятной обстановке. **Выполнять** по 2 часа раз в неделю.

mazda

Заводи.
И вперед.

Россия становится страной восходящей звезды – звезды по имени Mazda

Mazda 626 с кузовом «седан»

Система электронного перераспределения тормозного усилия, а также антиблокировочная и антипробуксовочная системы обеспечивают полный контроль над любой дорогой. Регулируемые откидывающиеся сиденья с электроподогревом, климат-контроль и полный электропакет дают ощущение необычайного комфорта. Впечатляет? А как насчет бортового компьютера? Подробная информация у официальных дилеров Mazda.

МАЗДА ЦЕНТР КУНЦЕВО 121596, Москва, ул. Горбунова 14, тел.: (095) 933-4033, 933-4001, e-mail: kmserbog@online.ru
ЕВРОСИБ АВТО 192007, Санкт-Петербург, ул. Боровая 55, корп. 2, тел.: (812) 325-0363, 325-0364, e-mail: admin@mazda.ru
АВТОЛЭНД Екатеринбург, ул. Блюхера 50, тел.: (3432) 645-645, 5-3595, e-mail: zsa@autoland.ru

6 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Подобно автомеханику, перебравшему сотни моторов, Джон Готтман изучил бесчисленное количество семейных дрязг. Более тысячи пар прошло через его кабинет, и среди огромного разнообразия проблем можно выделить несколько наиболее распространенных. Ты, несомненно, сталкивался с подобными неполадками в своем браке. Поразительно, до чего легко их, оказывается, можно исправить.

Проблема Родственнички

Чаще всего конфликты разгораются между свекровью и невесткой. Все потому, что обе дамы заинтересованы во внимании одного мужчины. Этот мужчина — ты.

Решение Поскольку для прочного брака необходима солидарность между супругами, ты должен безоговорочно принять сторону жены. Если мама обижается, попробуй ей мягко объяснить, что ты стремишься быть хорошим мужем — а разве не это качество она всегда хотела в тебе воспитать?

Проблема Деньги

Большинство супружеских пар, особенно молодых, с трудом приходят к компромиссу в распределении семейного бюджета. Каждому кажется, что наиболее логично потратить деньги его способом.

Решение Наиболее простой путь — определить безоговорочные приоритеты (еда, жилье, образование, отдых, сбережения). На это каждый из супругов откладывает 90% своего дохода. Оставшиеся 10% каждый тратит по своему усмотрению, и отчету эти расходы не подлежат.

Проблема Вы становитесь родителями

70% женщин жалуются на неудовлетворительную супружескую жизнь в течение года после появления первенца. А все потому, что их жизнь меняется кардинально, а мужья нередко остаются в стороне от происходящего.

Решение Перестань цепляться за прежнюю беззаботную жизнь. Ей пришел конец. Спонтанные вылазки с друзьями на трехдневную рыбалку с уведомлением супруги за полчаса до отбытия тебе не грозят еще лет 16, пока твой отпрыск не сможет принять в них полноценное участие. Зато научись находить новые радости в кругу семьи. Заделайся главным «отрыгивателем» в семье. Когда твоя жена покормит бебика, возьми его на руки и держи «столбиком» несколько минут. Силу отрыжки оценивай по шкале от 1 до 10.

Проблема Домашние обязанности

Многие из нас еще находятся в плену стереотипа: мужчина приносит в дом деньги, женщина его обслуживает. Когда дело касается тяжелого физического труда, мы еще готовы признать это «мужским делом», а поскольку 90% домашней работы не столько физически тяжелы, сколько монотонны и утомительны своей бесконечной регулярностью, наши жены протестуют. И это вполне справедливо.

Решение Единственный выход — принимать большее участие в домашней работе. Но и здесь есть свои маленькие хитрости. Во-первых, если оба супруга испытывают непреодолимое отвращение к определенным видам домашнего труда, им лучше подумать о домработнице. Во-вторых, не забудь, что, согласно исследованиям, большинство женщин находят мужчину в фартуке невероятно сексуально привлекательным. В семьях, где мужья активно хозяйничают, сексуальная жизнь не в пример благополучнее. Удостоверься, что она видит все мелкие дела, которые ты делаешь. Например, мой посуду, как только накопится две тарелки, а не после того, как она перестанет помещаться в ванне.

Проблема Секс

Идеальные сексуальные партнеры — огромная редкость. Поначалу страсть застит глаза и все кажется сказочным, но чем дальше, тем больше накапливается взаимных претензий. Поскольку не всем легко говорить о сексе, мы пытаемся подавить свои сокровенные эротические желания и напряжение возрастает.

Решение Доверие — самый верный путь к гармонии. Раскрепощенные партнеры, не стесняющиеся своих фантазий, получают от секса максимум удовольствия. Можно начать с того, что записать свои эротические фантазии на отдельные листочки и сложить в конверт. Каждый раз вытягивайте по одной бумажке и пытайтесь фантазировать вместе.

Проблема Стресс

В наши дни супружеская пара занята на работе на тысячу часов в год больше, чем среднестатистические муж и жена 30 лет назад. В результате стресс, вызванный работой, отравляет жизнь всех членов семьи, к тому же и не остается времени для общения.

Решение Заведи за правило, приходя с работы, минут 20 проводить в одиночестве, стараясь полностью расслабиться. Затем, отдышавшись, поделись с женой своими неурядицами и выслушай ее. Тогда накопленная за день негативная энергия не выплеснется на ни в чем не повинных домочадцев. Доброжелательный собеседник — лучшая защита от стресса.

личении страховой премии. «Вы не продемонстрировали никаких признаков приближающегося развода, — начинает он, и у нас вырывается вздох облегчения. — Я не обнаружил проявлений презрения, уровень критицизма умеренный, а стремление к обороне и вовсе незначительное. Сердечный ритм во время ссоры держался на нормальном уровне, за исключением одного напряженного момента, когда у Марии он поднялся до 104 ударов в минуту. Давайте его проанализируем». И мы начинаем просматривать запись, как эксперты в передаче «Футбольный клуб».

«Вот, Джо, — говорит профессор. — В этот момент Мария начала эмоционально раскрываться, но вы быстренько увели беседу в сторону. Вы часто это делаете, и это мешает вам понять, о чем она на самом деле толкует».

Я тут же седлаю третью лошадку Апокалипсиса и начинаю обороняться. Этот парень много о себе воображает. Если он профессор, это еще не значит, что он за пять минут изучил меня и мою жену. «Видите? — продолжает Готтман. — Здесь Мария говорит о своих религиозных сомнениях. У нее участился пульс, и она подалась вперед, пытаясь найти у вас отклик. Но вы ей шанса не дали».

Именно в этом и состоит разница между обычным психотерапевтом и Готтманом. Он демонстрирует неопровержимые факты. «Очень часто один из собеседников отчаянно пытается донести сокровенную мысль, а другой в это время думает о чем-нибудь постороннем. Учитесь слушать внимательно. А вам, Мария, — говорит профессор, развернувшись к ней, — надо внимательнее следить за своими ощущениями. Если сердцебиение учащается, значит, затронута серьезная тема и нужно на ней остановиться подробнее. Не давайте Джо увести вас от предмета разговора».

Готтман дал нам еще одну рекомендацию. В семье необходимо ввести кодекс «взаимной ценности». Дело в том, что многие союзы начинают исподволь разрушаться только потому, что супруги воспринимают друг друга как данность. Они живут в атмосфере жалоб вместо того, чтобы благодарить судьбу за радость жить вместе. «Комплименты и выражения признательности необходимы в браке. В счастливых семьях каждый день превращается в праздник».

Сейчас, спустя полгода, я чувствую, что узнал свою жену гораздо ближе. Наверное, я стал внимательнее прислушиваться к ее словам, а она решительнее высказывать свою точку зрения. И, кстати, если присмотреться, то каждый день можно найти повод, чтобы поблагодарить свою дражайшую половину. Сейчас я как-то увереннее смотрю в будущее. Похоже, мы знаем, как надо сосуществовать под одной крышей, чтобы мысль о разводе даже не возникала. MH

Поразительный факт № 649

В счастливых семьях помнят, в основном, хорошее. Супруги, которым грозит развод, вспоминают только плохое. Таким образом, память о вашем счастливое прошлом — залог не менее счастливого будущего.

НЕСКОЛЬКО СОВЕРШЕННО БЕССМЫСЛЕННЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

Утверждение 1

Можно укрепить супружество, научившись тонкостям общения

Большинство психологов обучают супругов «активному слушанию». Это такой тип ведения диалога, когда один рассказывает о своих переживаниях, а другой возвращает ему его же реплики в утвердительной интонации и демонстрирует всяческое сочувствие. Теоретически в течение такого диалога можно проникнуться взаимной признательностью за понимание и поддержку, которые проявила слушающая сторона. И с этого момента семейная жизнь перенесется в Эдемские кущи.

В реальности владеют активным слушанием немногие истинные мастера. В устах простых смертных эта интонация звучит довольно неестественно. Кроме того, как отмечает Готтман, успешное разрешение всех конфликтов отнюдь не означает семейного благополучия.

Утверждение 2

Супруги должны найти общую точку зрения

Как установил Готтман, есть два типа семейных конфликтов: одни можно разрешить, другие — не что иное, как толчение воды в ступе. Поразительно, но 69% споров относятся ко второй категории! Но не надо стремиться во что бы то ни стало прийти к соглашению. То, как вы ведете себя в процессе конфликта, гораздо важнее.

Утверждение 3

Вам нужна помощь специалиста

Исследования показали, что лишь 35% пар, прошедших курс семейной терапии, почувствовали реальные улучшения в отношениях. Через год все еще довольными остались 18%.

Утверждение 4

В семье все должно быть поровну

Раз уж ты помыл посуду, я, так и быть, сварю суп. Так в реальности никто не рассуждает, по крайней мере, в счастливых семьях.

А если вы начали придирчиво считаться, то, вероятно, вы уже разлюбили друг друга.

Утверждение 5

Мужчины с Марса, женщины с Венеры

В опрошенных Готтманом парах 70% жен признались, что на дружеские отношения с супругом в первую очередь влияет фактор сексуальной удовлетворенности, страсти и романтических отношений в браке. 70% мужчин заявили то же самое. Так что все мы с одной планеты.

Утверждение 6

Мужчины не способны к моногамным отношениям

Согласно этой теории, биологическая роль мужчины — распространять семя по популяции, поэтому его природа требует совокупления с возможно большим числом особей женского пола. А если мужчина не стремится к такому поведению, то он просто недостаточно сексуален. Профессор Готтман не разделяет эту точку зрения: «Количество внебрачных связей не зависит от пола. По статистике, в настоящий момент молодые женщины обогнали сильный пол по числу любовных связей».

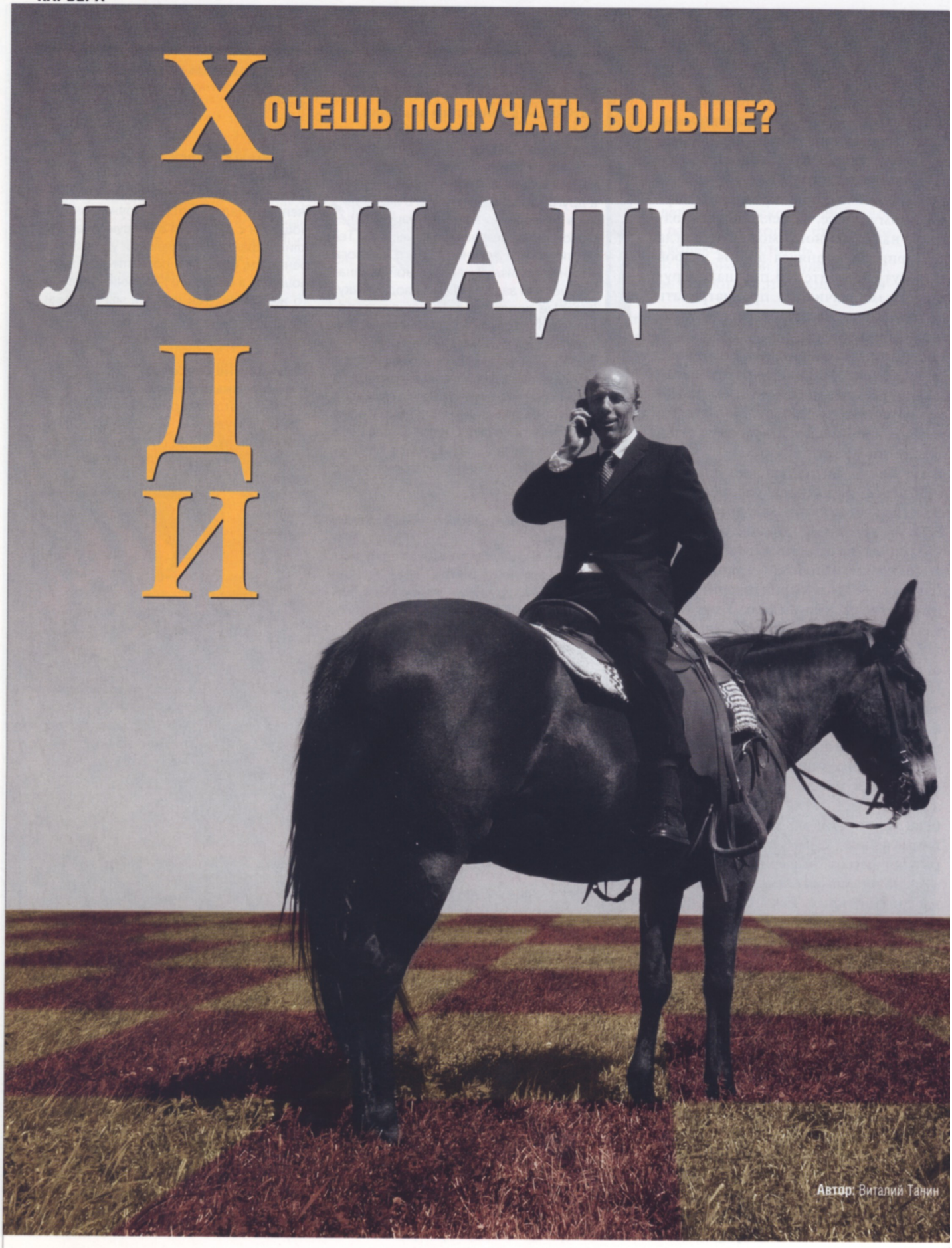
Утверждение 7

Главная причина развода — измена

«80% разведенных мужчин и женщин утверждают, что их брак постепенно распался сам по себе. Лишь 20-27% отчасти обвиняют в этом измену», — говорит Готтман.

ХОЧЕШЬ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ?

ЛОШАДЬЮ ДИ



Автор: Виталий Танин

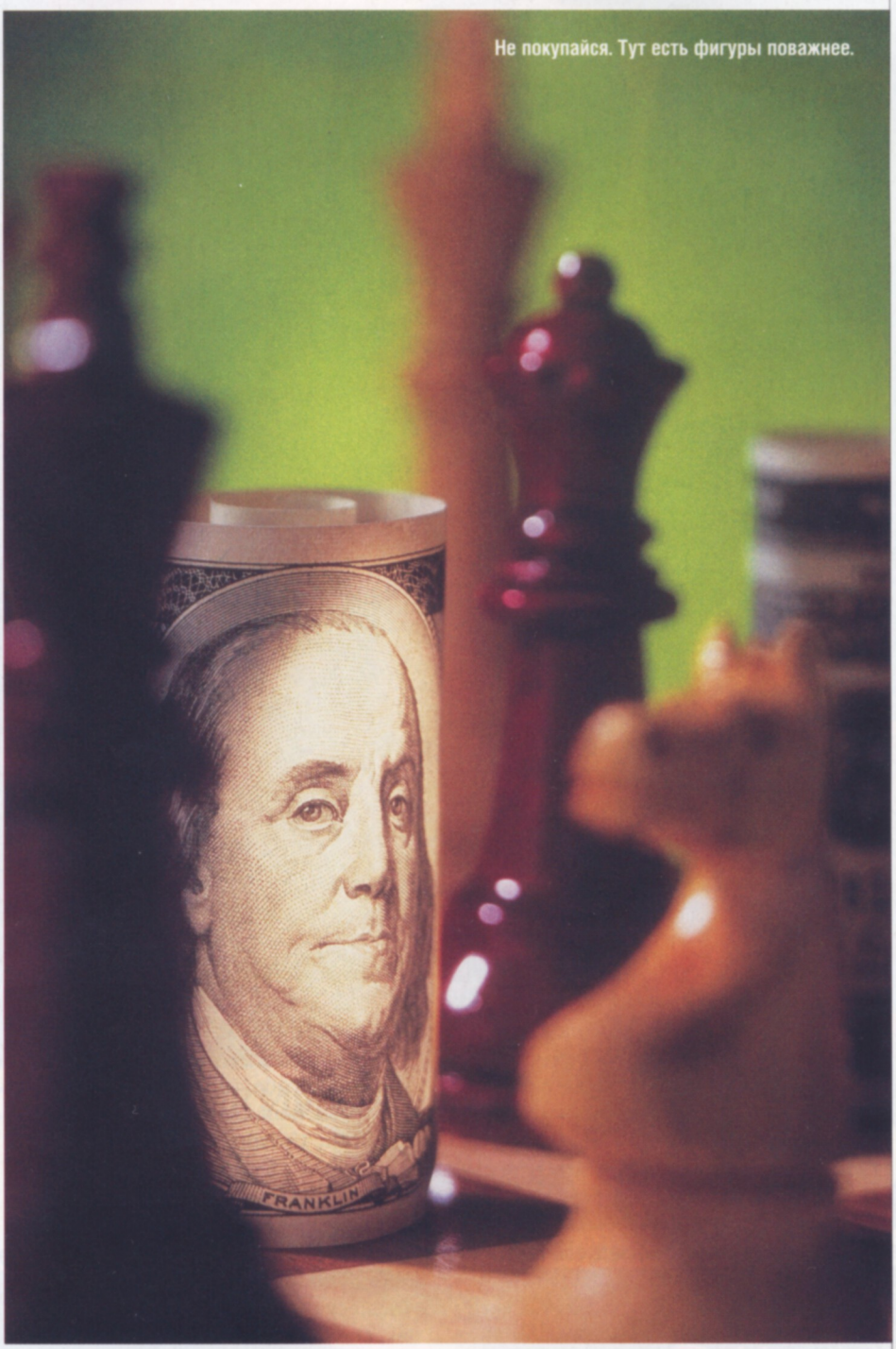
Ничего удивительного нет в том, что тебе хочется получать больше денег. Этого всем хочется. Все мы одним миром мазаны.

«Ага, — скажешь ты. — Но я — совершенно другое дело. Я-то заслужил, чтобы мне подняли оклад. Кто, спрашивается, дневал тут и ночевал, горел синим пламенем, разбивался в стену и лез на лепешку, а?»
Ты. Все ты. Но зарплату тебе увеличивать не желают. Причины и отговорки всегда найдутся: недостаточная выслуга лет, твоя компания и так существует в режиме жесткой экономии, по штатному расписанию не положено и… Ну не хотят они давать тебе больше денег… Конечно, ты еще можешь посражаться: канючить, устраивать дебоши, пойти на шантаж в виде заявления об увольнении. Но даже если один из этих способов сработает и тебе станут платить на десять рублей двенадцать копеек больше, знай, что тебе этого, вероятнее всего, не простят. На тебя дальше будут смотреть как на плаксу, дебошира или шантажиста. Оно тебе надо?
Лучше мы пойдем другим путем, напоминающим ход известной шахматной фигуры. Которая ходит буквой «ге».
Всевозможных радостей жизни можно добиться и не атакуя в лоб, а применяя обходные и неожиданные маневры.

Белые начинают и выигрывают

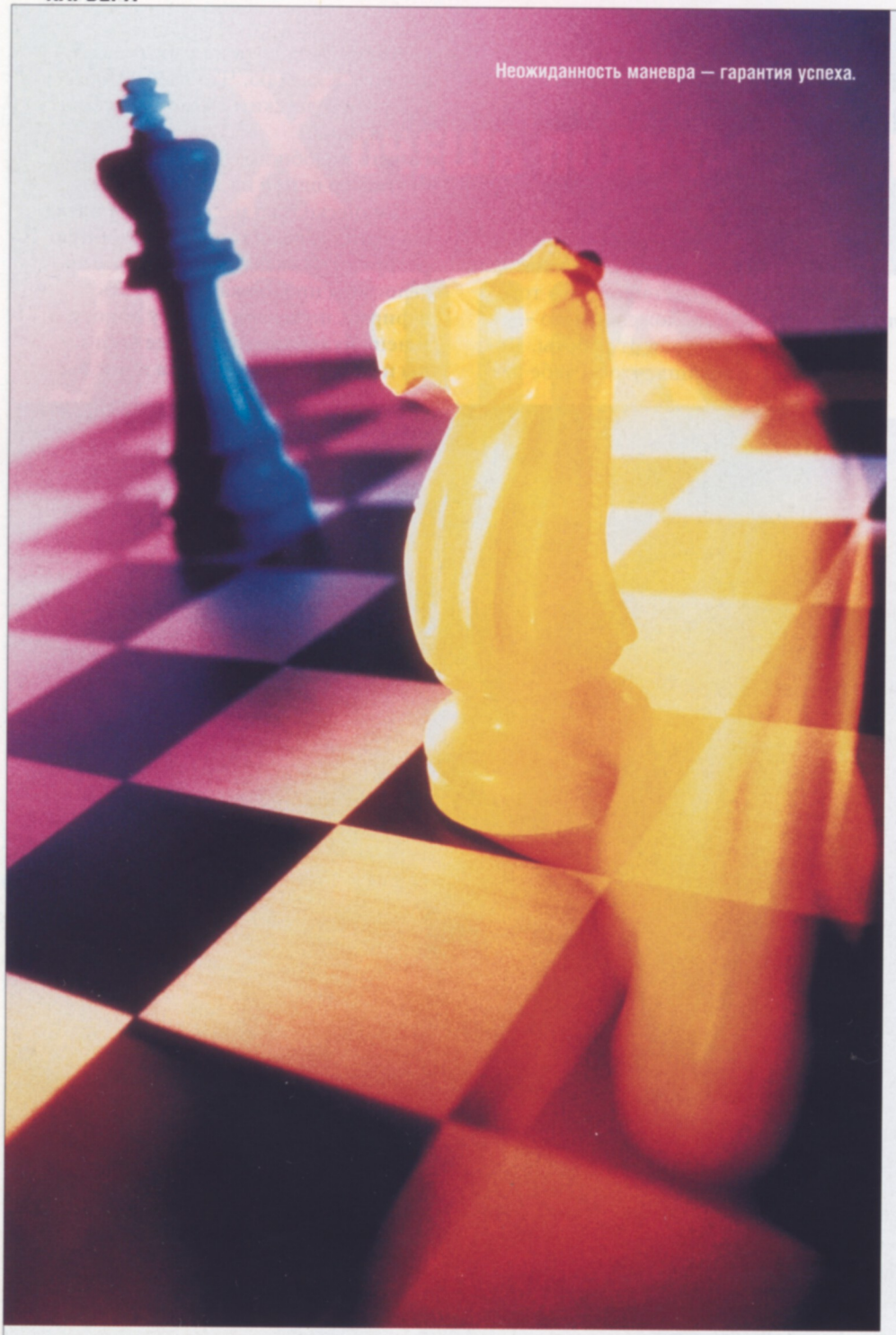
Кроме денег в этом мире есть еще масса приятных вещей. Билеты на дорогие концерты, абонементы в спортивный зал, нерабочие дни в середине недели, возможность поваляться с утра в постели на два часа больше, обеды в офис, оплаченные фирмой, личная машина с шофером, сотовый телефон, ноутбук, халявный Интернет дома…
И ты вполне можешь рассчитывать на эти житейские блага, если только сумеешь правильно провести кампанию по их добыче.

Представь себе: ты заходишь в кабинет босса и заявляешь, что решил переселиться к одной из своих знакомых дам. Потому что она красивая, умная, страсть как хорошо жарит яичницу и ты, можно сказать, влюблен. Неудобство лишь в том, что ее дом расположен далеко — в сотне километров от работы. Поэтому ты просишь, чтобы тебе разрешили приходить на работу всего два раза в неделю. Что сделает босс? С веселым детским смехом выставит тебя взашей?
Ничего подобного. **Сергей Шорох, бухгалтер одной из московских фирм, несколько месяцев тому назад выложил своему хозяину подобную историю. «Я сказал ему, что мне хотелось бы продолжать работать в фирме, но теперь на одну дорогу у меня будет уходить более часа езды на машине. И что дома я мог бы**



Не покупайся. Тут есть фигуры поважнее.

Photo: Image Bank, Stone



Неожиданность маневра — гарантия успеха.

работать значительно более продуктивно. За два года моей работы они привыкли ко мне и стали ценить. Шеф не только разрешил мне 3 дня в неделю не приезжать на работу, но и позаботился о том, чтобы мне выделили факс и компьютер.

Ситуация, сложившаяся сейчас на рынке труда, оптимальна для того, чтобы служащие пользовались ею с наибольшей для себя выгодой. Безработица в стране растет, но в основном за счет профессий, либо не требующих особой подготовки, либо узкоспециальных, не пользующихся спросом. Специалисты же сейчас на вес золота. Особенно это относится к «перегретым», высокоприбыльным отраслям — компьютерным технологиям, средствам массовой информации, финансово-консалтинговому бизнесу и тому подобное. В компаниях, специализирующихся в этих областях, рядовым сотрудникам оказывают такие знаки внимания и предоставляют такие жизненные удобства и блага, которые в недавнем прошлом доставались исключительно руководящему составу фирм. Многие работники уже привыкли к тому, что помимо оклада они получают деньги на питание. Им оплачивают проездные билеты, дополнительные отпуска. Фирмы перечисляют деньги за их телефонные переговоры и даже платят за сотовые номера. Компании охотно организуют сотрудникам стажировки за границей, курсы повышения квалификации, бесплатные подписки на периодику, оздоровительные занятия в спортивных залах и бассейнах и даже оплачивают членство в международных профессиональных клубах. Последнее, если подумать, просто неразумно, поскольку таким образом у сотрудника скоро появляются обширные деловые связи по всему миру, а вместе с ними и подозрения в том, что ему вообще всегда больше нравились пальмы, чем березки, а вид из офиса на Нотр-Дам, пожалуй, предпочтительнее, чем на Маросейку...

Шах ему, шах!

Выцыганить у начальства можно многое. В зависимости от того, в чем ты действительно нуждаешься. Секрет тут исключительно в способе подачи ходатайства. Главное, убедить шефа в том, что это будет очень выгодно для конторы. Что все расходы окупятся сторицей.

Игорь Самойленко, адвокат одной юридической фирмы, проработав в ней три года, обратился к начальству с просьбой предусмотреть для него в статье расходов деньги на культурную программу. Игорь заявил, что упускает много потенциальных клиентов, так как не может позволить себе посещать с ними театры, рестораны, казино и прочие места, где любит проводить вечера богатая публика. Директора посоветовались и выделили ему определенную ежемесячную сумму. И не жалеют об этом, поскольку прекрасно понимают: луч-

SIEMENS
Ччччерт!
Вот я щас навернусь!
Ударостойкий
Э-э-э мам, ты меня не заберешь?
M35i
Всепогодный
WAP-доступ в Интернет с YAHOO!®
Забавные картинки
Новый Siemens M35i
источник вдохно
Information a
Communicatio
тфар сертифицирован

КУПИ SONY у SONY

www.sonystyle.ru

sony style

НОВЕЙШАЯ ЦИФРОВАЯ ТЕХНИКА

БОЛЬШОЙ ВЫБОР АКСЕССУАРОВ

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТАХ

ГАРАНТИЯ ДО 3 ЛЕТ

ЛЮБАЯ ФОРМА ОПЛАТЫ

ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ

ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН

sony style

SONY

Никто не любит швырять деньги на ветер. Чем больше на тебя потрачено — тем прочнее твои позиции в компании.

ше, когда фирма представляет интересы финансовых магнатов, сражающихся за рынки влияния, чем интересы жильцов коммунальных квартир, сражающихся за право внеочередного пользования общим туалетом.

Возможность самому распоряжаться своим временем — одно из величайших открытый человечества. С твоей стороны просто глупо им не пользоваться. Скажем, тебе хочется работать не 5 дней в неделю по 8 часов, а 4 дня по 10 часов. Конечно, не стоит ставить шефа перед дилеммой: либо — либо. Следует просто объяснить, что, приходя на работу не к 9-ти утра, а к 7-ми, ты за час будешь успевать провести все междугородные переговоры по льготному ночному тарифу, экономя таким образом немалую сумму для компании. Тем более что в восточных регионах страны в это время из-за поясной разницы уже вовсю кипит жизнь. Как правило, боссы вынуждены соглашаться, даже зная, что ты далеко не каждый рабочий день будешь вставать с петухами. Чтобы тебя проконтролировать, им самим надо будет вставать в 7 часов. Дураков нет.

Еще ты можешь постепенно приучить свое начальство к мысли о том, что дома тебе почему-то работается значительно продуктивнее. Что в шумном офисе, где тебя постоянно отрывают, ты и за 3 дня не успеваешь написать (подсчитать, нарисовать, начертить, составить, изобрести, обдумать и т.д.) того, что дома ты делаешь за 1 день. И что подобный гигантский рост производительности труда работодателю не будет стоить и копейки. Современные исследования показывают, что надомная работа, совершенно немыслимая еще десяток лет назад, применяется сегодня в 21% всех компаний в мире. И все больше контор и предприятий готовы прибегать к этой форме труда.

Обычно охотно соглашаются работодатели и на то, чтобы оплачивать сотрудникам всевозможные образовательные курсы, особенно если изучаемый предмет имеет непосредственное отношение к деятельности фирмы. Если у твоей компании имеются партнеры из Китая, твоя готовность пожертвовать собой и потратить свою молодую жизнь на изучение китайского языка будет воспринята как подвиг. Но что делать, если партнеров из Китая в компании нет, а почитать «Ян гуйфэй» на языке оригинала все равно хочется? Все очень просто. Ищи партнера из Китая — пусть самого завалящего.

При наличии минимума фантазии ты всегда сможешь объяснить руководству, какие блага фирме принесет обучение тебя фотографии, параглайдингу и основам домоводства. В шахматах такой ход именуется рокировкой — упрятывание ценного тебе короля за внушительной и неоспоримой ладьей.

Когда начинать двигать пешки?

«Сразу после того, как тебе предложили работу, но до того, как ты дал согласие», — заявляет Майкл Мерсер, специалист по профессионально-трудовой психологии, автор целого ряда книг и научных работ, профессор Иллинойского университета. Он считает, что эту тему надо поднимать одновременно с обсуждением размера жалованья.

«Я рассчитывал на большее, — говоришь ты с сурово сосредоточенным видом, — но, полагаю, мы все же можем прийти к соглашению. Как насчет проездного билета, денег на обеды и оплаты сверхурочных?» Выторговав все, что тебе надобно, ты должен демонстративно заносить эти пункты в свой органайзер, чтобы у шефа не появилось искуса о них «забыть». У тебя все ходы записаны.

Следующая возможность как-либо улучшить свое материальное положение у тебя появится не ранее подведения итогов работы за год. Особенно в том случае, если твои производственные показатели окажутся гораздо более весомыми, чем ожидалось. Ты можешь прямо спросить: «Шеф, что я должен сделать, чтобы вы дали мне вот то, вот это и еще полкило вот того?» Он, возможно, определит конкретную задачу: например, тебе надо привлечь 10 новых клиентов, создать 3 новые программы или увеличить доход компании на миллион долларов. Прекрасно. Считай, что в твоем контракте появился новый пункт. Выполни то, что должен, и смело можешь начинать прессовать шефа по поводу его

Даже самый стойкий начальник не выдержит хорошо спланированной осады.

обещания. И никогда не забывай дать ему понять, что ты благодарен, что ты помнишь добро и что деньги, потраченные на тебя, не пропали впустую. «Шеф! Я вчера ночью созвонился с Петровичем (одним из самых крупных ваших клиентов). Он очень обрадовался, узнав, что вы снабдили меня сотовым телефоном и что теперь он может связаться со мной в любое время».

Эндшпиль без мата

(К каким из твоих просьб начальство может отнестись благосклонно, а какие вызовут у него неподдельное негодование?)
На одни и те же наши вопросы ответили два предпринимателя: Владимир Анциферов, генеральный менеджер полиграфической фирмы, в которой сотрудники получают фиксированный оклад, и Олег Сосна, владелец компании по продаже недвижимости, сотрудники которой в основном получают комиссионные — проценты от заключенных сделок.

Шеф, вы купите мне ноутбук? Это повысит мою производительность.
— Я послал одного молодца, обратившегося ко мне с такой просьбой, довольно далеко. Но он заявил мне нечто вроде: «Было бы неплохо поработать прямо на пляже. Нельзя ли купить ноутбук?» Если бы он убедил меня, что компьютер ему нужен именно для работы, я бы, безусловно, отнесся к его просьбе с большим вниманием. (В.А)
— Я, конечно, куплю его тебе. Никаких сомнений. Если тебе что-нибудь нужно для работы, считай, что оно у тебя есть. Я оплачу, по крайней мере, половину стоимости любого оборудования, которое действительно необходимо для дела. (О.С.)

А как насчет того, чтобы оплатить мне деловой костюм? Или хотя бы расходы на химчистку? В конце-то концов, я одеваюсь не для себя, а для того, чтобы прилично выглядеть на службе.
— К нам это не относится. У нас все ходят в свитерах и джинсах. Когда кто-нибудь появляется на работе в костюме с галстуком, все начинают гадать, куда это он собрался — на свадьбу или на похороны. (В.А.)
— И не подумаю. Ты занимаешься бизнесом. Поэтому ты должен выглядеть соответствующим образом. Это твоя обязанность, а не моя (О.С.)

Вы дадите мне деньги на еду? Я ведь часто задерживаюсь на работе.
— Да. Когда мы задерживаемся допоздна, я заказываю еду на всех — сосиски, сэндвичи, гамбургеры, жареную картошку и пр. Я и отдельному сотруднику, который часто задерживается допоздна, наверное, компенсирую расходы на еду, если он попросит. (В.А.)
— Нет. Почти исключено. (О.С.)

Вы оплатите мне абонемент в спортзал? Эти занятия укрепляют организм, восстанавливают работоспособность.
— Я и сам хотел бы заниматься спортом. Думаю, всем нам это пошло бы на пользу. Поэтому, если стоимость абонемента находится в пределах разумного, полагаю, да, я постарался бы изыскать соответствующие финансовые возможности. (В.А.)
— Ни за что. С нашей работой это никак не связано. (О.С.)

Я хочу пройти трехмесячный курс обучения Интернету. Фирма оплатит?
— Интернету?! Моих ребят из него и так за уши не вытянешь. Вот если бы бухгалтерии их немного подучить… (В.А.)
— Да, почти наверняка. (О.С.)

Можно ли взять 10 ящиков пива и дюжину пицц для совместного обеда в офисе за счет фирмы по случаю завершения проекта?
— Конечно, если пиво хорошее и я тоже приглашен. Совместные обеды очень помогают сплочению коллектива. Мне нравится, когда сотрудники сами проявляют подобную инициативу. (В.А.)
— Да-а. Я оплачу пиво, пиццу, вино — все, что нужно для подобного развлечения. (О.С.)

А как насчет новенького Мерседеса? Подумайте, как это поднимет престиж фирмы.
— Конечно поднимет. Но за счет компании я оплачу только фирменный мерседесовский брелок, если ты сам приобретешь такую тачку. (В.А.)
— Я никогда не покупал своим работникам автомобилей и не собираюсь этого делать впредь. (О.С.)

А если я возьму Мерседес в кредит, вы оплатите мне хотя бы половину?
— Вон из моего кабинета. (В.А)
— А ключ от квартиры, где деньги лежат? (О.С.)

Товар сертифицирован

Они никогда не оправдываются. – В этом нет необходимости!

Они просто выполняют свою работу. И никого не подводят.
HP Omnibook 6000 – это легкая инсталляция, эффективный сервис и надежная работа.
HP Omnibook 6000 на базе процессора Intel® Pentium® III гарантирует Вам безграничное пространство для бизнеса.

Пользуйтесь правом требовать лучшего.

invent

Intel, the Intel Inside Logo and Pentium are registered trademarks of Intel Corporation. ©2000 Hewlett-Packard Company. All rights reserved.

Наши партнеры:

Москва. Альтком: тел.: 267-4441, АМИ-Сеть: тел.: 753-8673, Анкей: тел.: 258-3801, АртНет: тел.: 193-8481, АСТ: тел: 232-5688, Белмонт Консалтантс: тел.: 937-1606, Белый ветер: тел.: 928-7392, Вайден: тел.: 956-6787, Варум: тел.: 232-0742, Велес-Дата: тел.: 455-5571, Гута: тел.: 204-1765, Дело.Ru: тел.: 969-2111, Д-Факто: тел.: 230-6819, Интеркомсервис: тел.: 792-3185, K&M: тел.: 323-9366, Компьюлинк: тел.: 737-7898, Компьютел: тел.: 234-1931, Ландата: тел.: 444-2101, Стерлинг Груп: тел.: 792-3185, Стэп Лоджик: тел.: 777-6707, Шарк: тел.: 234-1783, Эксимер: тел.: 125-7001, CIT Kami: тел.: 948-9503, Computer Mechanics: тел.: 737-7501, E+E: тел.: 975-3273, IBS: тел.: 967-8001, IVC: тел.: 956-6622, Lightnet Complex: тел.: 299-0607, R-Style: тел.: 904-1001, Scan: тел.: 796-9125.
Санкт-Петербург. Комплит: тел.: (812) 327-3180, Паладин Спб: тел.: (812) 329-5345, 328-8012.
Воронеж. Компьютерные сети: тел.: (0732) 52-8130, 51-2247.
Екатеринбург. Компания АСП: тел.: (3432) 70-6705.
Казань. Абак: тел.: (8432) 76-9741, ЛИНТ: тел.: (8432) 65-9000.
Красноярск. Синтез-Н: тел.: (3912) 65-2795, 65-2794.
Липецк. Фолиум Л: тел.: (0742) 77-9532.
Нижний Новгород. МАКРОС: тел.: (8312) 36-4533.
Новосибирск. УТИЛЕКС АйТи 2000: тел.: (3832) 32-0251, 36-1039.
Пермь. Индукция: тел.: (3422) 69-7059.
Петрозаводск. Сампо-90: тел.: (8142) 76-5037.
Сургут. Технотрейд: тел.: (3462) 24-1999.
Якутск. Эльф: тел.: (4112) 45-6064.

ПОЧЕМУ МЫ ЭТО ЛЮБИМ?

(Мы про конфету. А ты что подумал?)

На самом деле это чистой воды дискриминация по половому признаку. Почему, спрашивается, какая-нибудь спасательница из Малибу, вожделенно облизывающая рожок с мороженым, — это супер, а Джеймс Бонд в той же позиции — полный конфуз? Почему кремовый торт в руках брутального мужчины воспринимается нормально только в качестве метательного снаряда, а суперполицейский, обожающий монпансье, непременно должен пояснить, что страсть к леденцам — лишь способ бросить курить? Нет, мы не собираемся разрушать сложившиеся стереотипы. Просто попытались разобраться в собственной сладкой жизни. В результате получилась довольно детективная история.

КТО ДОБАВИЛ ЛОЖКУ ДЕГТЯ?

Мужчины и женщины, как ты наверное заметил, весьма отличаются друг от друга по многим параметрам. Но есть одна штука, любви к которой покорны все, — это мороженое. Не далее как в прошлом году ученые Мичиганского университета потратили кучу времени и денег, чтобы доказать то, что всем и без того известно с самого раннего детства. Мужчины любят мороженое ничуть не меньше женщин. А если точнее, то просто обожают его. Но... Разве можно забыть, как на заре туманной юности мама, застав тебя за разорением очередной коробки конфет или выеданием банки с вишневым вареньем, удрученно тебя пугала? Нет, не физической расправой. Процесс было тоньше и ужаснее. Она с неподдельной тревогой за тебя сообщала: все, что содержит рафинированный сахар, приводит к ожирению, полной потере зубов, к общей физической и зачастую моральной деградации личности. Ох уж эти зловредные белые кристаллы! Нас всех учили, что сахарные калории пусты и никчемны. Они не имеют никакой питательной ценности и вообще гадость безумная. Сладкие ужастики доходили даже до того, что американские адвокаты, оправдывая своих подзащитных, утверждали, что последние совершили свои преступные действия в результате психических нарушений, вызванных чрезмерным потреблением сахара. Ни больше ни меньше.

КТО ОСТАВИЛ БОЧКУ МЕДА?

Сегодня ученые смотрят на потребность человека в сладком и на воздействие сахара на человеческий организм куда оптимистичнее. С их точки зрения любовь к сладкому — отнюдь не опасное пристрастие, а эволюционная тенденция, обеспечившая сохранение человечества как биологического вида. Дело в том, что, если на языке человека имеются рецепторы, воспринимающие вкус сладкого, это свидетельствует: пристрастие к марсам и сникерсам заложено в нас генетически. Механизм распознавания сладкого — важный элемент в системе выживания. Тому есть несколько возможных причин. Одна из них: любовь к сладкому заставляет младенца тянуться к материнской груди (молоко человека имеет ярко выраженный сладкий вкус). Корни другой уходят в младенческие годы человеческой цивилизации. В те времена, когда на продуктах питания еще не ставили маркировку с точным указанием питательной ценности и срока годности. Тогда умение различать сладкий вкус мог помочь отличить съедобный продукт от ядовитого. В природе сладкий вкус, как правило, является показателем энергетической ценности продукта. Ученые Йельского университета, проводившие соответствующие научные исследования, пришли к выводу, что сладкое полезно для здоровья, а теория, что надо воздерживаться от употребления сахара, — это одно из величайших заблуждений XX века. Даже широко распространенное мнение о том, что сахар добавляет вес, не имеет под собой никакого основания. Нет никаких свидетельств того, что тучные люди более склонны к сладкому. И вообще утверждение, что все, что вкусно — вредно, не соответствует действительности. Так в чем же дело?

НЕ ЖИРНО ЛИ БУДЕТ?

Ученые считают, что в данном случае речь идет о типичном случае подмены понятий. Нет сомнения в том, что, если будешь есть много мороженого и шоколадных батончиков, ты прибавишь в весе. Но виноват в этом не сахар. Виноват в этом жир. Большинство продуктов, которые мы называем сладостями, таят большую часть своих калорий в содержащемся в них жире, а отнюдь не в сахаре. Разница между жиром и сахаром заключается в том, что, попадая в наш организм, жир не просто содержит в два раза больше калорий на единицу веса, но и образует жировые отложения в тканях. Сахар же, напротив, — углевод. Близкий родственник таких высокоэнергетических продуктов, как макароны, картофель, бобовые и капуста брокколи, то есть продуктов, которые быстро сгорают, давая организму необходимую энергию.

На языке человека нет рецепторов, воспринимающих вкус жира, но тем не менее мы получаем удовольствие от жирной пищи. Мозг заставляет нас есть жир, поскольку для поддержания жизнедеятельности организма необходимы калории, которые он дает. Этот инстинкт имел огромное значение для выживания человечества как вида в те далекие времена, когда богатые источники жира, такие, как мамонты и пещерные медведи, были не слишком доступны. Поди-ка убей такое страшилище!.. Однако в наше сытное время излишнее потребление жира может иметь весьма печальные последствия. Жир — это проблемы с сердечно-сосудистой системой, гипертония и рак. Не говоря уж о милой привычке жира увеличивать размеры мужского тела именно в средней его части. Согласись, если ты и хотел что-то увеличить, то скорее всего не там.

РАЗДЕЛЯЙ И СЛАСТВУЙ!

Проблема в том, что жирное и сладкое часто трудно разделить. Сладость повышает вкусовую привлекательность жира, и в этом случае сахар из законопослушного гражданина превращается в соучастника преступления. Группа ученых Мичиганского университета под руководством профессора Адама Древновского, занимающаяся изучением проблем питания, выяснила, что сочетание сладкого и жирного представляет собой самую привлекательную с точки зрения вкусового восприятия комбинацию из всех возможных. Одной группе испытуемых была предложена комбинация из сахара и снятого молока, другой — несладкие сливки. И те и другие были не в восторге. «Затем, — говорит профессор Древновский, — мы соединили сливки и сахар, получив волшебную по вкусу смесь, которая понравилась практически всем». Большинству людей на самом деле не нравятся приторно сладкие блюда. Гораздо предпочтительнее сочетание жирного и сладкого. Жир ослабляет восприятие сладости и дает большую часть калорий. Молочные продукты, имеющие в своем составе эту жуткую комбинацию, содержат, как правило, 20% жира и 8% сахара. В некоторых дорогих фирменных сортах мороженого содержание жира может доходить до 70%. Еще одна группа продуктов, в которых сахар сочетается с большим количеством жира, — шоколад, сдоба и различные пирожные.

Проблема состоит в том, как получить максимальное удовольствие от сладостей с минимальным вредом для здоровья. К счастью, тот факт, что мы — мужчины, дает нам некоторые преимущества. По мнению профессора Древновского, пристрастие к «плохой» сладкой пище не является для мужчин такой же большой проблемой, как для женщин. Мы всегда предпочтем хорошее пиво самому вкусному пирожному.

Фото: East News, Rafael Fuchs

СТРАТЕГИЯ №1

Самой очевидной стратегией безвредного удовлетворения страсти к сладкому, которую все диетологи выдвигают на первое место, является употребление естественных продуктов, содержащих много сахара и мало жира. Следуя ей, ты можешь без всяких ограничений объедаться яблоками, апельсинами, бананами и плодами манго. Однако такой подход, хотя и полезен для здоровья, вряд ли тебя удовлетворит. Съесть апельсин, даже самый сладкий, — это совсем не одно и то же, что съесть плитку хорошего шоколада.

СТРАТЕГИЯ №2

Леденцы! В них нет ничего, кроме сахара, воды и красителей. Конечно, диетологи могут сказать, что все это «пустые» калории, но зато они хороши на вкус. Но жира в них нет совершенно, а он, как мы выяснили, очень важен для того, чтобы мы могли наслаждаться сладким.

СТРАТЕГИЯ №3

Наиболее реалистичная, хотя и построена на совершеннейшем обмане собственных вкусовых рецепторов. Суть в том, что жирные сладости доставляют нам удовольствие во многом благодаря своей фактуре, тому, что ученые-диетологи называют «ротовым осязанием». Примером этому может служить ощущение нежности продукта, того, как он тает во рту. Современные технологии позволяют моделировать наиболее привлекательные сенсорные характеристики жира при помощи синтетических веществ, которые применяются для изготовления обезжиренных вариантов практически любых видов кондитерских изделий. Это достигается путем замены комбинации жир/сахар масляным экстрактом карпенином. Карпенин — это тоже жир, но он содержит значительно меньше калорий. Если обезжиренного варианта твоих любимых сладостей нет в наличии или тебе не по вкусу эти заменители, ты можешь удовлетворить страсть, не прибегая к эрзацам. Главное сделать правильный выбор. Вот например...

ВСЕ СЛИПНЕТСЯ КАК НАДО!

Стратегия и тактика для сладкоежки

► **Шоколад шоколаду рознь.** В белом шоколаде слишком много масла какао, а значит, и жира. В молочном шоколаде масла какао меньше, однако больше сахара. Самый безвредный шоколад — темный.

► **Если захотелось сникерс, съешь милки вэй.** Переходи на батончики с нугой — сладким продуктом, имеющим больше общего со сладким и нежирным зефиром, чем с шоколадом. Даже необезжиренный милки вэй содержит меньше жира, чем сникерс, благодаря наличию в нем нуги.

► **Осторожнее с завтраками.** Многие готовые завтраки (кукурузные, овсяные хлопья, мюсли) и даже их несладкие варианты содержат достаточно много сахара, но мало жира. Просто следи, чтобы в них не было добавок в виде шоколада или орехов, которые весьма богаты жиром.

► **ПоЖЕЛЕй себя.** Желе, конечно, не шоколадный мусс, но тоже вкусно. Фруктовые желе — это подкрашенный желатин, а значит, в нем совсем нет жира. Но если ты настаиваешь на пудинге, то выбирай такой, который сделан из обезжиренного молока. В пудингах из цельного молока жира в четыре раза больше.

► **Мармелад — это хорошо.** Возьми на десерт мармелад в шоколаде. В таком слое шоколада жира не так уж много, но шоколадный вкус все-таки присутствует.

► **Будь проще.** Украшения, такие, как шоколадная крошка, глазурь и орехи, только добавляют выпечке лишний жир. Обычный бисквит содержит на 2-3 г жира меньше, чем такой же, но посыпанный шоколадной крошкой.

► **Выбирай пироги с умом.** Отдай предпочтение пирогам с фруктовой начинкой, например с яблоками или черникой. Они вкусны и содержат мало жира. Пироги с орехами — это, пожалуй, самый плохой выбор. В стандартном куске 27 г жира. И не ешь корку. В корке пирога содержится 18 г жира, то есть больше, чем в стандартном милки вэй.

► **Откажись от пончиков.** Пончики и жареные пирожки — это настоящие фабрики жира. Они жарятся на масле и впитывают большое его количество. В обычном пончике 17 г жира.

► **Следи за количеством.** Ну хорошо. Хочется тебе выпить кофе с пончиком, батончиком сникерс или с бисквитом — пожалуйста. Только возьми один пончик, а не два или мини-сникерс. Многие шоколадные батончики выпускаются сейчас в мини-вариантах.

► **Найди свой баланс.** Если тебя не удовлетворяют маленькие порции, сбалансируй свой рацион за счет других продуктов, которые содержат мало жира. Все зависит от того, «как много» и «как часто». Например, если ты съел на ужин нежирного цыпленка с овощами и картошкой, то можешь себе позволить порцию сливочного мороженого с орехами и шоколадом. Но если у тебя на ужин был бифштекс с жареными кабачками и салатом, заправленным жирной сметаной, значит, ты уже выбрал свой жировой лимит и придется ограничиться на десерт йогуртом. MH

SONY

DVD VIDEO

DVDействуй!

DVP-S735D

DVP-S725D

Купи DVD-плейер SONY

DVP-S335

и получи 2 фильма в подарок!

DAV-S300

До 31 декабря!

Уникальный шанс для всех киноманов! 2 новых фильма крупнейшей голливудской студии «Warner Brothers» – «Расплата» и «Город ангелов» – в подарок! Только в ноябре и декабре 2000 года каждый покупатель DVD-плейера SONY получает 2 DVD и, как всегда, непревзойденное качество изображения от SONY.

Товар сертифицирован

www.sony.ru
www.sonystyle.ru

WARNER HOME VIDEO

НОВАЯ MARGHERITA 2000.

ПЕРВАЯ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА, ПРЕДОТВРАЩАЮЩАЯ ОБРАЗОВАНИЕ КАТЫШКОВ.

WOOLMARK

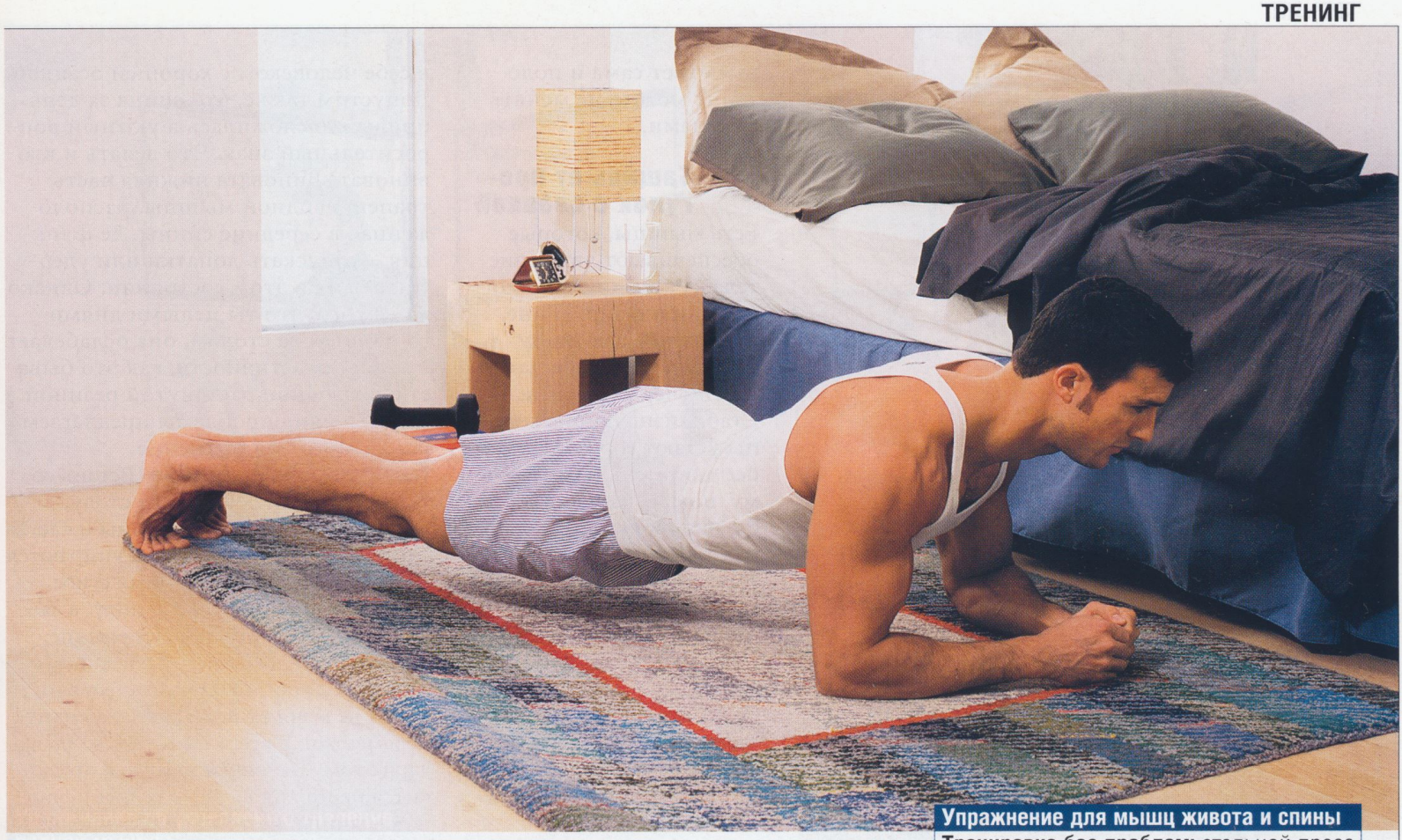
МАРГАРИТА 2000 ЗАМЕНЯЕТ ШЕРСТЯНЫМ ВЕЩАМ ЗАБОТУ ВАШИХ РУК. ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО В НЕЙ ЕСТЬ ЦИКЛ **"CACHEMIRE GOLD" ("ЗОЛОТОЙ КАШЕМИР").** ТКАНЬ НЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРЕНИЮ, ВОЛОКНА РАСПРАВЛЯЮТСЯ, И ПОЭТОМУ ВЕЩИ ОСТАЮТСЯ КАК НОВЫЕ СТИРКА ЗА СТИРКОЙ, СОХРАНЯЯ СВОЮ КРАСОТУ И МЯГКОСТЬ. ЭФФЕКТ НАСТОЛЬКО ВПЕЧАТЛЯЕТ, ЧТО ДАЖЕ КОМПАНИЯ **WOOLMARK**, СЕРТИФИЦИРУЮЩАЯ КАЧЕСТВО ШЕРСТИ ВО ВСЕМ МИРЕ, ПРИЗНАЛА ЯВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО **МАРГАРИТА 2000** ПЕРЕД ДРУГИМИ СТИРАЛЬНЫМИ МАШИНАМИ.

Справочная служба ARISTON: **(095) 974-62-80**
www.aristonchannel.ru

ARISTON

Мы угадываем желания

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



Упражнение для мышц живота и спины
Тренировка без проблем: стальной пресс к завтраку.

Тренировка между делом

Если кто-то утверждает, что не в силах выкроить в своем напряженном графике время для тренировок, — это скорее всего неправда. А точнее, неумелое оправдание собственной лени. Другое дело, что если в твоем офисе нет фитнес-зала, то масса времени уходит не на сами тренировки, а на предварительную суету: сбор спортивной сумки, дорога в спортзал, раздевалка, разминка, отдых после основных упражнений, растяжки, душ, снова раздевалка и дорога. И это не считая времени, которое ты потратишь, разглядывая в зеркале впечатляющие результаты. На самом деле всех этих затрат времени можно избежать. И мы знаем как. Перед тобой комплекс упражнений, которые можно выполнять в течение дня в самой обычной обстановке, укрепляя и наращивая собственные мышцы, повышая гибкость и улучшая осанку.

6:15 Проснись и не щади живота своего

Упражнение, которое можно делать, не вылезая из-под одеяла. Признайся, ты ведь всегда об этом мечтал. Тем более если дело касается культовых мышц брюшного пресса.

Упражнение «Прощай, живот»

Лежа в постели, повернись на спину и попробуй максимально втянуть живот. В поле зрения появились пальцы ног? Отлично, ты на верном пути. Постарайся как можно интенсивнее напрягать боковые мышцы поясничного отдела. Неглубоко дыша, остановi это чудное мгновенье на 10 секунд. Повтори упражнение три раза.

Упражнение для мышц живота и спины «Самый низкий старт»

Оптимистичное начало дня: встань с кровати и ляг на пол лицом вниз. В этот раз можно не класть руки за голову. Представь, что на полу грязная лужа. Приподнимись над полом, опираясь на пальцы ног, предплечья и кисти. Ноги и спина образуют прямую линию. Чтобы удержать тебя в этом забавном положении, мышцам спины и живота придется напрячься. Как и в предыдущем уп-

Фото: Mark Seelen

Стойка «наездник»

ражнении, не прерывая дыхания, зафиксируй положение на 10 секунд и повтори упражнение три раза.

6:29 Растирайся и расслабляйся

Выходя из душа и растираясь полотенцем, можешь заодно исполнить простую растяжку. Она поможет снять напряжение с мышц плечевого пояса. Которое возникает и накапливается от длительного и бесплодного сидения над клавиатурой компьютера.

Растяжка «Вафельный эспандер» Возьмись за концы полотенца. Правая рука за затылком, а левая где-то посередине спины. Левой рукой тяни полотенце вниз, пока не почувствуешь дикое напряжение мышц правого плеча и трицепсов. Сделай 15-30-секундную паузу. Если полотенце порвалось, пора менять отбеливатель. (Ха-ха, мы шутим. Иначе кто это будет читать?) Теперь правой рукой тяни полотенце вверх, пока не почувствуешь напряжение мышц левого плеча. Задержись и в этом положении. Выполни упражнение 2-3 раза. Смени руки и повтори все сначала. При таком подходе спина высыхает сама и полотенце можно не менять месяцами.

7:15 Тащись от прогулок с собакой

Есть мышцы, которые обеспечивают движение тела. А есть другие мышцы, стабилизирующие, которые не дают телу сложиться на асфальте в мешочек с костями. Стабилизирующие мышцы устают гораздо быстрее двигательных. Поэтому, пока собака тащит тебя на поводке, поработай над мышцами-стабилизаторами. По пути к вашему любимому кустику пройди метров семь на полусогнутых ногах. Когда собака сделает свое дело, повтори это упражнение в сторону дома. Таким образом ты укрепишь стабилизирующие мышцы икр, внутренней и внешней части бедер и поясничного отдела.

7:45 Не выкидывай коленца — еще пригодятся

Благодаря упражнениям для мышц живота и плечевого пояса, которые уже выполнены, ты разминаешься настолько энергично, что даже несколько опережаешь свой привычный распорядок дня. Сэкономленными минутами можно воспользоваться для укрепления мышц ног. Две стойки, которые мы тебе предлагаем, позаимствованы из восточных единоборств: ниндзя по утрам используют их для развития силы и выносливости ног. Они особенно полезны для мышц, расположенных вокруг коленных суставов.

Стойка «наездник» Зафиксируй положение на минуту, а затем прими стойку «лук и стрела».

Стойка «лук и стрела» Зафиксируй положение на минуту и снова вернись на минуту в стойку «наездник». Затем повтори то же самое, сменив руку и ногу.

11:57 Пройди по краю

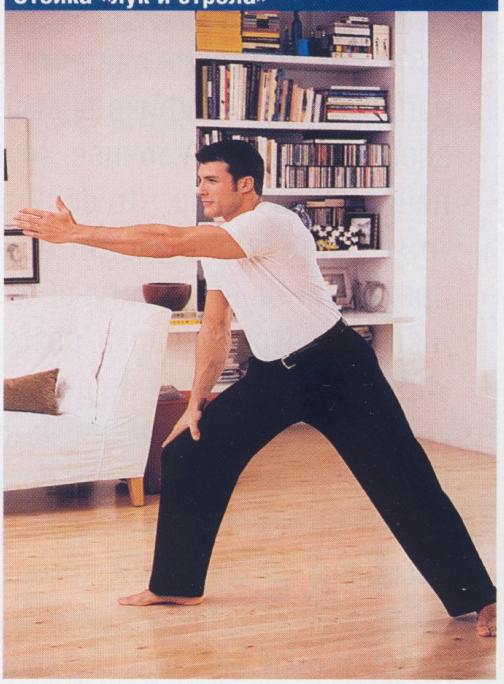
Допустим, что через три минуты тебе надо встретить клиента. В это время хочется выглядеть уверенным в себе человеком с хорошей осанкой. Допустим также, что спина за день привычно сложилась в уютный вопросительный знак. Что делать и кто виноват? Виновата нижняя часть трапециевидной мышцы, расположенная в середине спины. Ее функция — опускать лопатки или удерживать их в этом состоянии. Однако из-за того, что ты целыми днями горбишься за столом, она ослабевает и теряет эластичность, как это бывает с постоянно растянутой резиной. Для решения проблемы предлагаем расслабляющее движение.

Упражнение «Офисная дыба» Встань со стула. Повернись спиной к столу, возьмись за край столешницы и слегка согни руки в локтях. Пятки упираются в пол. Теперь, не увеличивая сгиба локтей, опусти ягодицы к полу, а затем вернись в исходное положение. Движение напоминает отжимание с упором сзади, с той разницей, что локти не меняют положения, а корпус перемещается всего на 10-12 см. Благодаря этому основная нагрузка приходится на нижнюю часть трапециевидной мышцы. Ее-то мы и разминали.

16:45 Отправь работу в нокаут

Рабочий день близится к концу, голова отказывается соображать, и если первые шесть чашек крепкого кофе не помогли, какой смысл возлагать

Точно в цель: эти упражнения, выполняемые по системе восточных единоборств, укрепляют колени.


Стойка «лук и стрела»

Упражнение по укреплению трапециевидной мышцы

Отжимание с упором сзади на два счета: это упражнение укрепляет мышцы спины.

надежды на седьмую? Поэтому вставай со стула, отправляйся во двор, в подсобку, где тебя никто не увидит, и устрой себе бойцовский клуб. Спарринг-партнера придется вообразить, но это мозговое усилие скоро компенсируется. Короткий бой с тенью расширит сосуды и запустит по ним дозу адреналина, обеспечив мощный приток кислорода к клеткам головного мозга. Боксировать надо по всем правилам, иначе не избежать травмы.

▶ ***Стань в стойку*** Подними повыше кулаки, стань на мыски и согни руки в локтях. Нанося удары справа и слева, перемещай вес тела с одной ноги на другую и старайся войти в ритм. Вдыхай воздух носом, а выдыхай ртом.

▶ ***Отработай короткий прямой удар*** Если ты правша, наноси прямые удары левой. Следи за тем, чтобы в конце движения костяшки пальцев были параллельны полу. Не торопись — если мышцы недостаточно разогреты, можно травмировать локтевой сустав. Главное — не выпрямляй до конца руку.

▶ ***Проведи серию ударов*** Нанеси два коротких удара левой, затем прямой правой, затем левый хук (короткий боковой удар), затем правый апперкот (удар снизу). Попробуй чередовать эти удары в разных комбинациях.

19:45 Отправляйся следом за собакой

Твой пес, дитя инстинктов, вечером снова поведет тебя гулять. На этот раз, обходя квартал, воспользуйся одним из сооружений на детской площадке. С его помощью можно выполнить замечательную растяжку сгибателей бедра. Эти мышцы, расположенные в передней части таза, после трудового дня остаются в укороченном состоянии и продолжают испытывать напряжение.

Растяжка «Шевели бедром» Поставь левую стопу на невысокую подставку и наклоняйся, сгибая левую ногу (правая остается прямой). Когда почувствуешь напряжение в передней части правого бедра, задержись в этом положении на 30 секунд. Потом поменяй ноги. Тем, кто путает «право» и «лево», лучше пропустить это упражнение во избежание переломов.

22:45 Помаши ручкой

Если сон не приходит к тебе одновременно с касанием подушки, вот тебе отличный способ расслабиться. Это экзотическое упражнение мы взяли напрокат у мастеров старинной восточной борьбы тай-чи.

Махи руками «Облако без штанов» Вначале проверь, хорошо ли задернуты шторы в спальне. Теперь стань, расставив ноги на ширину плеч. Голова поднята, взгляд прямо перед собой. Сделав глубокий вдох, подними левую руку ладонью вниз до уровня груди, будто обнимаешь небольшое облако. Снизу поддерживай воображаемое облако правой рукой, развернув ее ладонью вверх. Теперь, медленно поворачивая корпус влево, опусти левую руку, как бы освобождая облако, а правую руку подними до уровня груди. Одновременно сделай выдох.

Затем вдохни и медленно поворачивай корпус вправо, опуская правую руку и поднимая левую. Выполни 6-9 повторов. На каждый повтор отводится один глубокий вдох-выдох. Если упражнение не принесло вожделенного сна, просто повернись к жене, спроси, как прошел у нее день, и сделай медленный выдох. Не пройдет и пяти минут, как ты погрузишься в глубокий здоровый сон. MH

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

Все, к счастью, завершилось. Вы с ней покончили со всеми имевшимися недоразумениями и прежде всего с самым большим недоразумением — попыткой вести совместную жизнь. Ну и ладно. Хорошо что это стало понятно сейчас, а скажем, не через пятьдесят лет. А сейчас ты прекрасно можешь начать все сначала и с кем-нибудь более тебе походящим. Дело остается за малым — прекратить хандрить и отправиться на поиски нового и неизведанного.

На выход

Самое трудное — это принять решение куда-то идти и что-то делать. Потому что куда идти и что делать не очень-то понятно. Поэтому ты за последнее время от подобной деловой активности. Ну ничего, дело поправимое. Ты сбриваешь меланхолическую щетину, чистишь ботинки и выдвигаешься на поиски. Маршрут перед тобой.

Первая попытка

В холостяцком положении есть как минимум одно преимущество: теперь ты имеешь полное моральное право сколько хочешь времени проводить в баре с приятелями. Ты к ним и направляешься.

Но твои приятели все как один обзавелись женами, детьми и собаками. И вместо разговоров о футболе и девочках они теперь рассуждают о том, у кого как зубы резались, какие памперсы самые сухие и в какой семейный пансионат они собираются смотаться на ближайшие выходные.

Наконец ты выяснил, как женщины с большой грудью добиваются того, чтобы она была расположена перпендикулярно земной поверхности: встают на четвереньки. А что, очень даже смешно. Ха-ха.

После трех вечеров ты узнал в общей сложности 197 анекдотов про женщин с большой грудью. При этом ни одной реальной груди на горизонте не появляется — ни большой, ни маленькой.

Следующая попытка

Ты покупаешь газету «Из рук в руки». Из предложенных там объявлений о знакомстве тебя привлекает одно «Страстная пантера ищет своего укротителя. Готова прыгать через горящий обруч». Ты отсылаешь письмо по указанному адресу и начинаешь вести дежурство у почтового ящика.

Тебе приходит сразу пять писем. Три — с предложением купить лицензию на распространение гербалайфа, одно — с рекламой патентованного средства от тараканов, одно — с ненавязчивым советом перечислить сегодня же пять рублей двадцать шесть копеек на указанный счет, чтобы через месяц железобетонно выиграть миллион.

Ты чувствуешь себя совсем покинутым. Теперь у тебя в доме нет даже тараканов.

Может быть, есть смысл удалиться в монастырь? И там, под сенью креста, забыть грешные помыслы. Если ты пока к такому не готов, можно попробовать удалиться в Интернет. На сайты, помеченные целыми тремя крестами.

С ума сойти. Она прислала тебе фотографию в мини-бикини и назначила встречу. Непонятно, зачем такой красотке знакомиться через газету? На всякий случай вечер перед встречей провел в тренажерном зале, пытаясь обзавестись в срочном порядке стальным прессом и литыми бицепсами.

Женщины хотят только одного: денег.

Оказывается, она может посвящать тебе только вечер вторника и утро пятницы. Потому что в остальное время она душой и, что самое главное, телом принадлежит одному очень небедному господину.

Марианна просто прелесть. И такая открытая, так охотно идет на контакт. А какая доверчивая — готова проглотить что угодно!

Следующая попытка

Ты отправляешь в клуб «Ночной улет». По слухам, там всегда полно изнывающих от неприкаянности топ-моделей, которые ждут-не дождутся, когда с ними познакомится кто-нибудь такой умный, интересный и неординарный, как ты.

Про топ-моделей это, конечно, был треп. Но, все равно, домой ты возвращаешься в сильно облегченном варианте. По крайней мере в области кошелька. Хотя, в общем, это не выход.

Может быть, переехать обратно к маме? Что-то ты совсем одичал от одиночества за последнее время. **А еще лучше — переверни страницу и прочитай следующий материал.**

Все! Никаких больше выходов в одиночку. Тебе явно нужны помощники и советчики.

Следующая попытка

Твой товарищ приглашает тебя к себе домой и знакомит с тремя своими сослуживицами: Леной, Светой и Олей. Ему с ними нельзя — они коллеги. А тебе можно. Поэтому ты весь вечер чувствуешь себя в ударе — наливаешь, рассказываешь и очаровываешь. Тем более все три абсолютно в твоем вкусе.

Сперва от ворот поворот тебе дает Оля. Потом — Света. На всякий случай ты, уже ни на что не рассчитывая, делаешь пару завернутых комплиментов Лене.

На следующее утро Лена спрашивает, как ты любишь яйца: всмятку или вкрутую.

Конечная остановка

Яйца в мешочек и любовь до гроба отныне тебе обеспечены. Особенно если ты для поддержания разговора не начнешь развлекать сейчас девушку ста девяноста семью услышанными тобой недавно анекдотами.

Свинья он тебе, а не товарищ. И еще правила рабочих отношений нарушает: жаль, что у нас за сексуальный харрасмент на работе судить не принято. В общем, Лена и Света отпадают. А Оля, как ты выяснил, вовсе и не в твоем вкусе. Раньше было нужно догадаться люстру включать — что там при торшере разглядишь?

Почему-то именно на этих курсах собрались исключительно замужние дамы, которые жаждут обучиться шить модные ползунки своим внукам. Ты окончательно падаешь духом, возвращаешься к себе в берлогу и впадаешь в длительную спячку на диване перед телевизором.

Последняя попытка

Ты записываешься на курсы кройки и шитья. Известно, что именно в этих местах обитает невероятное количество одиноких женщин, желающих познакомиться.

Не успел ты еще осилить выкройку кухонного передника, как к вам пришла новенькая. При одном взгляде на нее ты понял: вот на кого ты с удовольствием бы этот передник надел. А она еще и сразу села к тебе за парту.

Туда Сюда

Хорошо, что мы живем в цивилизованный и неромантический век. Поссорившись с тобой, твоя женщина вовсе не бросилась со скалы и даже не ушла безвозвратно в монастырь оплакивать свою загубленную жизнь, а всего-навсего уехала к себе домой — пить чай с подругами и обсуждать, какой ты... ну, сам знаешь кто. Так что у тебя всегда остается шанс заполучить ее обратно — если выяснится, что без нее все как-то очень и очень не так.

Автор: Олег Прохоров

Чтобы все вернуть на свои места, вставать раком совсем не обязательно...

Ты сам все разрушил. Погорячился. Не ценил ее, балда. Что теперь делать?!

Прежде всего позволь сказать тебе, чего делать ни в коем случае не надо. А именно напиваться и звонить ей в два часа ночи, умоляя: «Я буду пылинки с тебя сдувать, только вернись!» Во-первых, потому что надо дать человеку поспать. Во-вторых, даже если ты сейчас не возражаешь всю оставшуюся жизнь ей ноги мыть и воду пить, то желание твое может быстро пойти на убыль, как только дело дойдет до практики, а на слове тебя уже поймали. В-третьих, унизительные просьбы никому еще не придавали мужской неотразимости. Словом, положи трубку и внимай голосу разума. За разум будем говорить мы, твой в данный момент не в форме.

1. Прощупай почву

Установлено, что женщины после разрыва отношений проходят через пять стадий. Чтобы твоя мастерская манипулятивная техника не пошла насмарку, разведай, в какой стадии она сейчас находится. Припри к стенке ее ближайшую подругу и добейся чистосердечных показаний.

Стадия первая: депрессия. Она проводит дома выходные, в халате и вязаных носках смотрит передачу «Любовь с первого взгляда».

Стадия вторая: злость. Она вытирает пыль со стола забытым тобой шелковым галстуком.

Стадия третья: мстительность. Она затаскивает в постель твоих приятелей. Прости за прямоту.

Стадия четвертая: ностальгия. Она слушает «вашу» песню, которую ты, возможно, в жизни не слыхивал.

Стадия пятая: уязвимость. Она начинает понимать, что жизнь с тобой вдвоем нравилась ей куда больше, чем нынешняя.

Если ты упустил ее первую фазу, то у тебя есть возможность войти в ее жизнь в течение последующих четырех.

2. Наладь трансляцию

Надо дать ей знать, что ты ищешь примирения. Но не создавая себе имидж жалкого просителя с глазами побитого лабрадора. Держись в рамках скорбной мужественности — этакий огорченный Штирлиц, — когда будешь произносить фразы типа «я знаю, я все на фиг испортил, но я вынес серьезный урок из этой ситуации». Идеально, если ты скажешь это третьему лицу, которое незамедлительно передаст эту информацию по нужному адресу.

А уж если в разговоре участвует она собственной персоной, то твоя задача — дать ей выплеснуть обиду и гнев, не накаляя обстановку: помалкивать и удрученно кивать, пока она высказывается. Не пытайся задавить ее ответными обвинениями, опять все испортишь.

3. Сделай то, чего она от тебя всегда пыталась добиться

Помнишь, как часто она уговаривала тебя наконец встать с дивана и смотаться в клуб на концерт или отпра-

Фото: Voller Ernst

ОБРАТНО!

виться на автобусную экскурсию в Ярославль? Ты твердил: «Дорогая, в другой раз! Тогда уж обязательно!» В итоге у тебя репутация Обломова — ленивого и нелюбопытного. Самое время удивить ее неожиданной резвостью и внезапным интересом к культурным мероприятиям. Подбей общих знакомых на какую-нибудь подобную вылазку, а ей потом сообщи по е-мэйлу или по факсу: «Помнишь, мы все обсуждали, не съездить ли на джазовый фестиваль? Я таки выбрался — и ты была права, действительно, здорово! В следующий раз не пропусти!» Она обязательно почувствует, что ты переменился к лучшему, стал динамичнее и легче на подъем.

4. Ностальгируй

Напомни ей, как прекрасен был ваш союз. Подумай только, последние несколько недель она постоянно вспоминала все твои выкрутасы и отталкивающие привычки с одной целью — доказать самой себе, что без тебя ей живется куда лучше. Поверни этот процесс вспять: перечисляй ваши самые сентиментальные моменты, самые милые проделки и прочие именины сердца. Добейся, чтобы ее саркастическая усмешка обратилась в улыбку. Сама по себе улыбка еще не означает, что ты прощен и тебя ждут с распростертыми объятьями. Но для дальнейших шагов эта промежуточная победа очень важна.

5. Поговори с хорошенькой девушкой

Теперь пришло время тяжелой артиллерии. Ревность — верная помощница, но должна использоваться с огромной осторожностью. Ты должен, оказавшись в поле ее зрения, вступить в диалог с самой привлекательной особой на километр вокруг. Увидев тебя в обществе интересной дамы, даже если ты просто интересуешься, который час, она неизбежно испытает укол ревности. Как так? Вы расстались, а ты не ходишь бледной тенью с потухшими глазами, а живздоров и смеешь кокетничать с этой нахалкой! Только не переусердствуй. Помни, твоя задача — пробудить в своей ненаглядной разгневанной женщине инстинкт собственницы, а не дать ей лишний раз убедиться, что «все мужики сволочи».

6. Дай понять, как ты хорошо ее знаешь

Постарайся вспомнить какую-нибудь черту или привычку, присущую только ей. Например, если по телевизору показали ее любимый фильм, то пошли ей записку по электронной почте: «Видел тут «Вокзал для двоих», смотрел и вспоминал тебя — как ты всегда плакала в конце и вечно просила у меня носовой платок». Это не только продемонстрирует твою внимательность, она неизбежно подумает, скольких трудов стоит привыкнуть друг к другу и как нелегко будет наладить жизнь с новым партнером.

Ты лучше всех представляешь, какую обстановку она считает по-настоящему романтической.

КОНЕЦ СВЯЗИ,

или Очень соблазнительные, но абсолютно запрещенные жесты, совершение которых приведет к состоянию «полный и неумолимый швах», после чего ваши отношения спасти уже нельзя.

▶ **НЕ спи с ее подругами.** Не видать ее тебе как своих ушей, если она узнает, как ты приставал к ее приятельнице или провел ночь с ее смазливой однокурсницей. Тем более если у той грудь на два размера больше.

▶ **НЕ звони ей как ни в чем не бывало с вопросом: «Ну как ты там?»** Даже если при звуках твоего голоса сердце ее забьется от волнения, следующей эмоцией будет гнев. Это и в самом деле хамство — все равно что поджечь ее дом и прийти на пожарище со словами: «Надо тебе выпить, развеяться! Хочешь пивка?»

▶ **НЕ забирай сразу все свои манатки.** Да, это лишний повод ее увидеть, но в глазах покинутой женщины это еще одно доказательство, что «этого ублюдка больше волнует его ненаглядная коллекция фильмов Тарантино, чем я...»

▶ **НЕ повторяй слишком настойчиво, что ты один во всем виноват.** Твои покаянные слова могут, как ни странно, лишь разжечь ее обиду. Женщины большие мастерицы заниматься самообвинением, так что гораздо разумнее предоставить ей возможность пересмотреть и ее собственные оплошности.

▶ **НЕ устраивай ей сцену ревности,** если она начнет встречаться с кем-то другим. Сдержанность и самообладание намного эффективнее — тогда она сама начнет волноваться, не перегнула ли она палку? И неужели ты ее совсем разлюбил, раз так спокоен?

▶ **НЕ делай вид, словно никакого разрыва не было.** Потому что он был. Это была важнейшая веха в ваших взаимоотношениях, которая помогла вам обоим понять, насколько вам тяжело друг без друга и насколько бережнее и уважительнее вы должны теперь относиться к своим чувствам... В общем, ты понял: женщина, которой предоставляется возможность пять-шесть часов без перерыва поговорить о тонкостях человеческих взаимоотношений, куда счастливее, чем женщина, которой на эту интереснейшую тему говорить не дают, а прикидываются шлангом. Причем глухонемым шлангом. MH

7. Пожинай плоды

Теперь пора сделать решающий шаг — разыграть последнюю двухчастную композицию. Забеги к ней на работу и скажи: «Надо бы нам как-нибудь пойти выпить кофе и поговорить!» Скажи это между прочим, без ложной значительности, а то она может подумать, что ты собираешься сообщить ей плохие новости от венеролога.

Место и время знаменательной встречи лучше выбирать, исходя лишь из тебе одному ведомых обстоятельств. Ты лучше всех представляешь, какую обстановку она считает по-настоящему романтической. Но в любом случае — хороший ресторан предпочтительнее, чем лестничная клетка ее подъезда или вечеринка ваших общих знакомых. Во-первых, там не будет никого, перед кем ей нужно было бы «держать фасон» (кроме тебя самого, разумеется). Во-вторых, пусть женщины и неземные создания, но вкусная еда и умеренной крепости напитки на них производят столь же умиротворяющий эффект, как и на нас, грешных. А в-третьих, столь важное событие, как попытка примирения после разрыва, с точки зрения женщины, должно быть соответствующим образом оформлено. Женщины страшные формалистки: для них розы на свидании, шлейф на свадьбе и торт со свечками на день рождения — порой более важные вещи, чем сами эти мероприятия. Приступай к наиболее важной части разговора во время десерта. «Мы будем жить теперь по-новому» под пирожное с кремом пойдет веселее.

DiGitAL
WORLd
2000
DVD
VIDEO
2001 год. Власть захватили домашние кинотеатры
Они потрясающе реалистичны. Они невероятно мощны.
Они вооружены самыми передовыми технологиями.
Элитное подразделение: домашние кинотеатры Panasonic/Technics.
Все компоненты идеально совместимы как по техническим параметрам, так и по дизайну.
Неужели человечество сможет наслаждаться изображением и звуком высочайшего качества?
Похоже, это неизбежно.
Представленные модели: телевизор TAY TX-29P100T, DVD-плеер DVD-RV20EU, ресивер SA-DX940, акустика SB-HT140 и сабвуфер SB-AS100.
www.panasonic.ru
Panasonic
Technics

Laura Biagiotti
TEMPORE
Ослепительный Миг Романтики
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
Laura Biagiotti
TEMPORE
UOMO
EAU DE
TOILETTE
Laura Biagiotti
TEMPORE
DONNA
EAU DE
PARFUM
ДЛЯ
МУЖЧИН
ДЛЯ
ЖЕНЩИН
Laura Biagiotti
PARFUMS

ЧИХАЛИ МЫ НА ПРОСТУДУ

Как гундосят апологеты народной мудрости, простуда проходит сама собой за семь дней, а если ее лечить, то за неделю. Тебе это надо? Если крайне необходимо, не следуй ни одному из 11 наших полезных советов по поводу того, как не заразиться в окружении серийно чихающих и надсадно кашляющих коллег и ближних.

Автор: Отте Пель

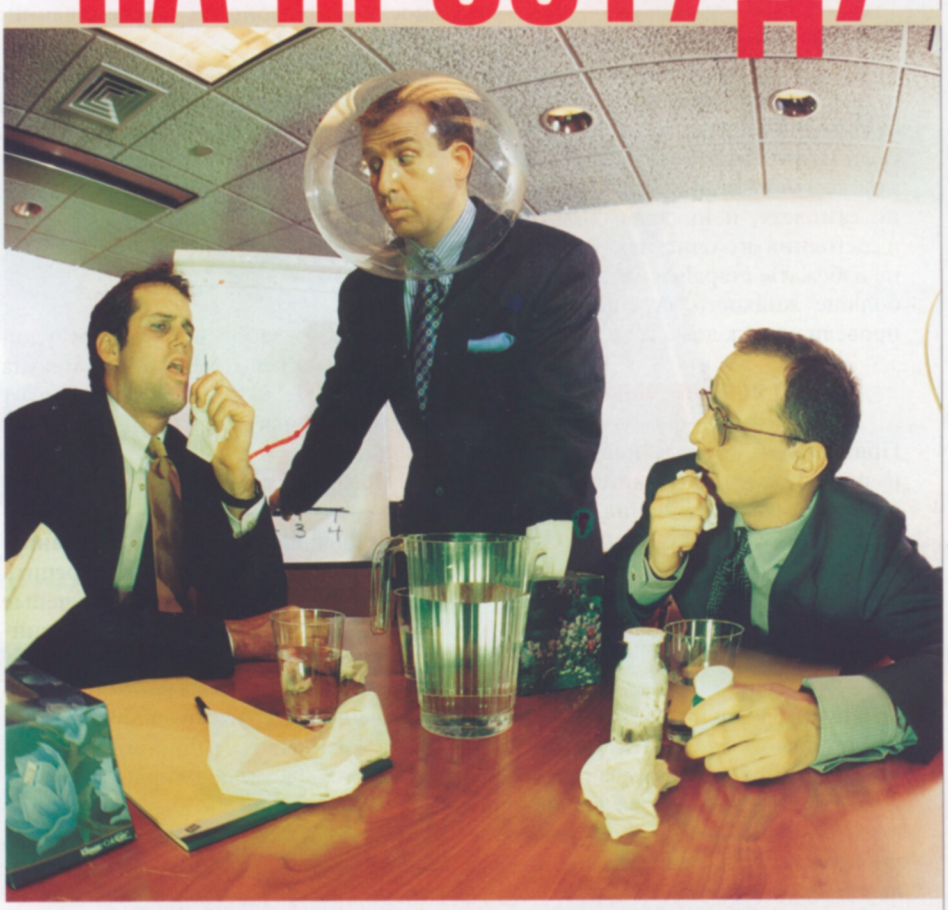


Фото: Rafael Fuchs

Правило трех дней

Поскольку острые респираторные заболевания передаются по воздуху или через прикосновения при непосредственном контакте, будь внимательнее к своему окружению. В первые три дня болезни, когда начинают проявляться первые симптомы, простуженный представляет наибольшую опасность. Поэтому если тип из соседнего отдела хлюпает носом, подкашливает или говорит осипшим голосом, то постарайся пару дней не садиться рядом с ним во время совещания.

Принцип «бесконтактного» общения непросто соблюдать из-за возможной реакции твоего окружения. Так что объясни своей подруге, почему, хоть тебе ее и отчаянно жалко, ты предпочитаешь не целовать ее в губы во время болезни.

Прочти детям Мойдодыра

Дети приносят в дом массу радости и, увы, массу вирусов. Детские учреждения, где при первом удобном случае эти хулиганы норовят сбиться в кучу малу, идеально подходят для переноса заразных болезней, и неудивительно, что нормальный, здоровый ребенок может простужаться до десяти раз за год.

Так что если у тебя есть дети, научи их обязательно прикрывать нос и рот бумажным платком, когда они кашляют и чихают, а потом выбрасывать платок и тщательно мыть руки. Не стоит рассчитывать на неукоснительное выполнение этого правила, однако если они будут это проделывать хотя бы в те моменты, когда ты бросаешь на них «грозный» взгляд, риск заражения уже значительно снизится. В одной американской школе в начальных классах Ассоциация врачей провела эксперимент: поручила всему персоналу от учителей до водителей школьных автобусов после каждого чиха обязательно мыть и дезинфицировать руки и требовать того же от детей. Через два года число пропусков по болезни среди учеников сократилось вдвое. Так что купи антибактериальное мыло и перечти детям сказку про то, что «надо, надо умываться».

Разумеется, от тебя требуется соблюдение тех же правил — твои вирусы ничуть не менее заразны. По американской статистике, только треть респондентов заверили, что моют руки, как только чихнут или покашляют. Думается, что часть из них привирает. Что уж и говорить про наших соотечественников, которых никто с детства этому не учил...

Гуляй на здоровье

«Замерзнешь, простынешь — и простудишься», — заботливо говорила мама и оставляла тебя сидеть дома. При всем уважении к твоей маме, мы не можем признать ее правоту. Врачи сейчас сошлись во мнении, что охлаждение организма и активизация вирусов респираторных заболеваний в хо-

лодное время года никак между собой не связаны.
Наоборот, скорее всего мы потому болеем осенью и зимой гораздо чаще, что гораздо больше времени проводим в набитых людьми теплых помещениях с закрытыми окнами. Почаще выходи на улицу — и ты будешь меньше болеть.

Не улетай!

Если уж речь зашла о тесных людных помещениях, то первенство по распространению заразы держит салон самолета. Воздух, обогащенный вирусами и бактериями пассажиров и летной команды в придачу, циркулирует по самолету, и никакие фильтры не в состоянии его очистить. Если полета не избежать, старайся пить как можно больше жидкости. А еще лучше — проведи отпуск дома и...

Спи по восемь часов

Прямой связи между невысыпанием и простудами не установлено, зато известно, что нарушения сна значительно снижают защитные силы организма.

Не бойся пропустить по маленькой

Курить — здоровью вредить, тут никаких сомнений, а вот чуть-чуть выпить иногда не помешает. Умеренное питье, похоже, препятствует развитию простудных заболеваний. Эксперимент проводился среди некурящих. Те, кто выпивал до 100-150 граммов в день, простужались меньше, чем трезвенники. Похоже, алкоголь препятствует размножению вируса и уменьшает воспаление в дыхательных путях. Это не значит, что надо усидеть бутылку «Абсолюта» в ночь на понедельник, это значит — пара ликерных рюмочек в день тебе не навредит.

Занимайся физкультурой пять раз в неделю по одному часу

Если хочешь быть здоров, занимайся физзарядкой и не бойся докторов. Это мы знаем со времен «Пионерской зорьки». Иначе говоря, регулярные упражнения повышают иммунитет. Вот и дотошные американцы провели исследование и выяснили, что те, кто устраивал себе сорокапятиминутную прогулку быстрым шагом каждый день, болели в два раза реже сидячих испытуемых.
Однако излишнее рвение ни к чему. Эксперименты показали: на пробежку, спортивные игры или аэробику надо отводить не больше часа в день, так как превышение этой границы ведет, наоборот, к ослаблению иммунитета. Например, через неделю после марафонских соревнований, участники заболевают простудой в шесть раз чаще, чем те, кто никуда не бегал. Не можешь удержаться от физической нагрузки? Тогда..

Курить — здоровью вредить, тут никаких сомнений, а вот чуть-чуть выпить иногда не помешает. Умеренное питье, похоже, препятствует развитию простудных заболеваний.

Принимай витамин С

Серьезные нагрузки нанесут организму меньший урон, если подкрепить его витамином С. Финские ученые подсчитали: среди бегунов и лыжников те, кто получал от 600 до 1000 мг витамина С, в два раза реже болели по сравнению с другими спортсменами. К схожим выводам пришли и американские коллеги, подтвердив положительное влияние витамина С на иммунную систему.
Чтобы получать упомянутые дозы витамина С, без пищевых добавок не обойтись. Но это не значит, что надо исключить из рациона натуральные источники этого витамина. Напротив, содержащиеся в свежих овощах и фруктах антиоксиданты дополнительно повысят сопротивляемость организма. Витамин С содержится в апельсинах, клубнике, киви, брокколи, помидорах и сладком перце.

Полоскание два раза в день

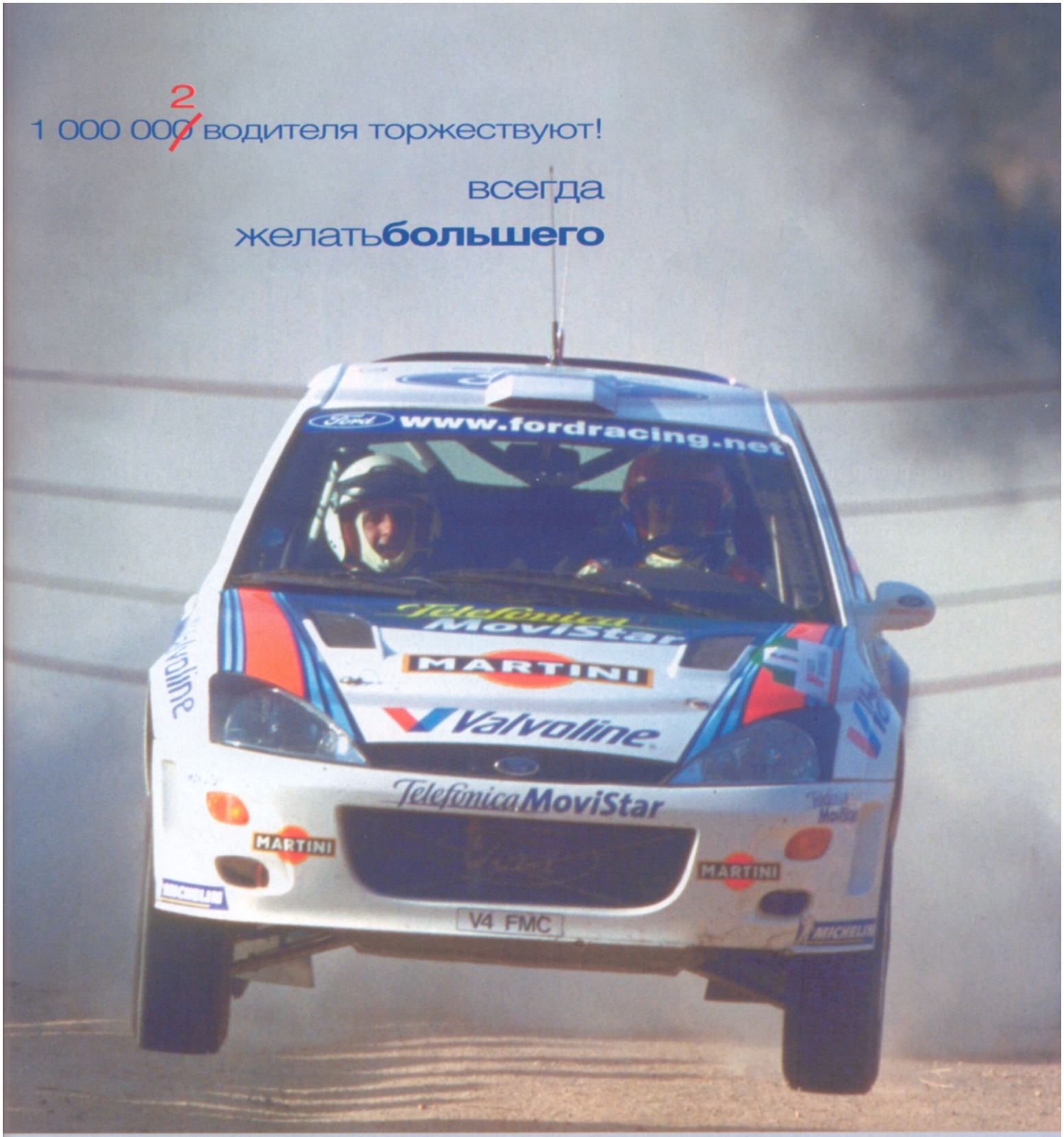
В 1996 году японцы провели исследования и установили: те сотрудники, которые трижды в день в течение трех самых «сопливых» месяцев прополаскивали рот, болели реже, чем их коллеги. Но смотри, не переусердствуй. С водой можно выплюнуть и полезные микробы. Кислотно-щелочной баланс не пострадает, если ты будешь два раза в день споласкивать рот с антибактериальной жидкостью для полоскания рта.

Заводи новые знакомства

Если весь твой круг общения состоит из двух бывших одноклассников, ты рискуешь не вылезать из бесконечных простуд. Это факт, установленный Американской медицинской ассоциацией. В опубликованном недавно отчете утверждается, что люди с «разнообразными социальными связями» меньше подвержены простудным заболеваниям, чем интроверты и «социально изолированные элементы». Каким образом компанейский характер влияет на иммунную систему, пока неясно. Можно только предположить, что общительные люди, у которых много друзей, обладают более высокой самооценкой и вообще чувствуют себя увереннее, а оттого успешнее справляются со стрессами.

Наслаждайся жизнью

Психологи из Университета штата Нью-Йорк установили связь между событиями, происходящими в нашей жизни, и состоянием иммунной системы. И вот что выяснилось: приятные события, от которых повышается настроение, — удачный разговор с начальством, приятное время, проведенное с детьми, часок над хорошей книгой, — положительно влияют на иммунитет.
В то время как неприятности — ссора с подругой, конфликт на работе, полоса невезения — наоборот, ослабляют защитные силы организма. Через три дня после неприятных событий, как показали исследования, многие из контрольной группы заболели ОРЗ. Единственное, что можно посоветовать, избегать конфликтов, насколько это возможно, а если уж не повезло, не принимать неудачи слишком близко к сердцу.



Колин МакРей, Карлос Сайнс и вся команда «Форд» принимают поздравления: команда «Форд» уверенно держится в группе лидеров на Чемпионате мира по авторалли. На дорогах Греции и Кипра раллийные автомобили Форд Фокус были вне конкуренции, завоевав на обеих трассах 1-е и 2-е места. Как и 1000000 владельцев автомобилей Форд Фокус во всём мире, пилоты команды «Форд» смогли оценить и на деле доказать надёжность и высочайшие ходовые качества Фокуса. Пожалуй, эта победа закономерна, если учесть, что шасси повышенной прочности и независимая задняя подвеска Control Blade обеспечивают автомобилю Форд Фокус исключительную устойчивость и управляемость. И в этом весь Фокус.

новый ford**focus**

Ford

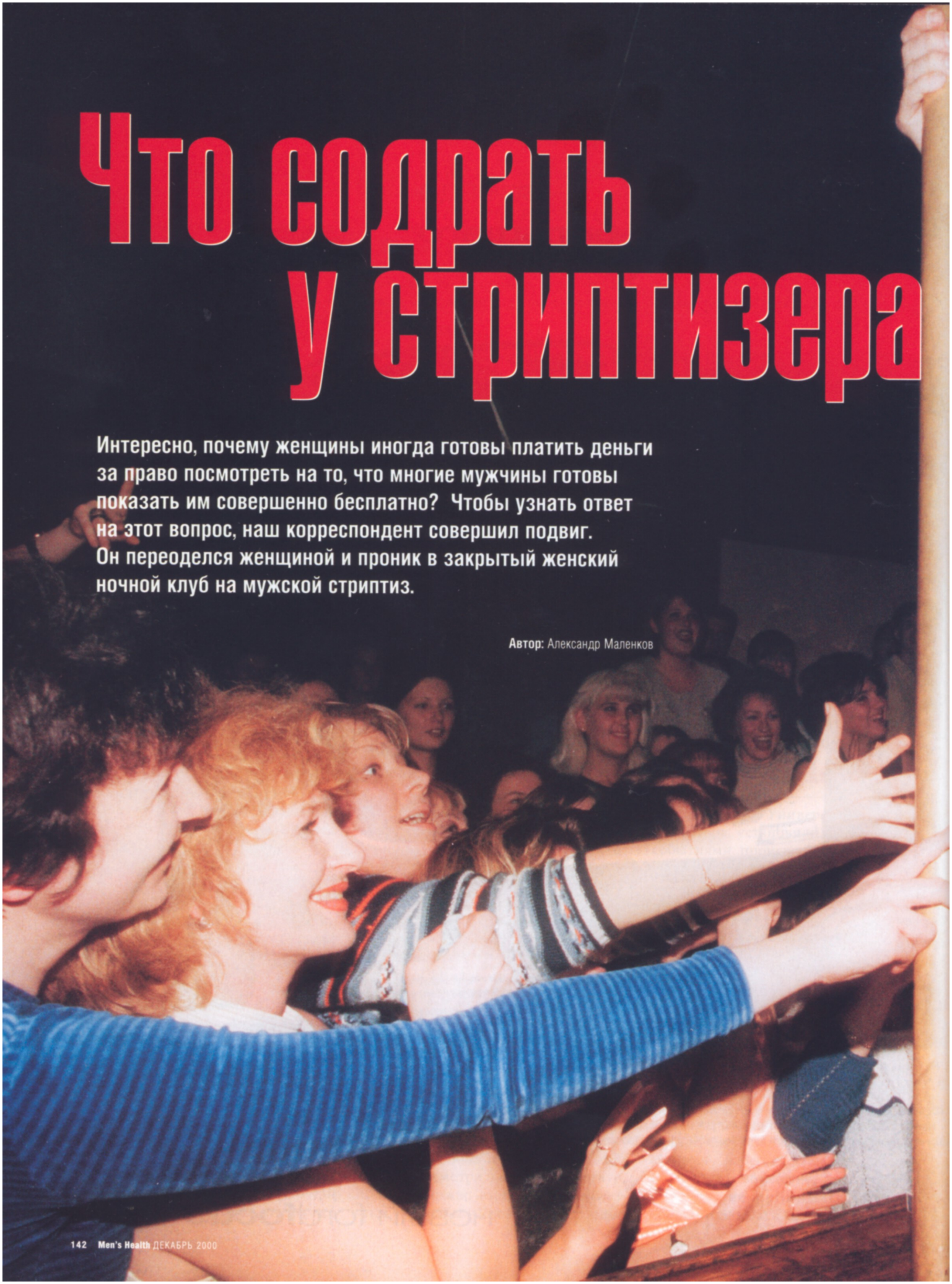
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

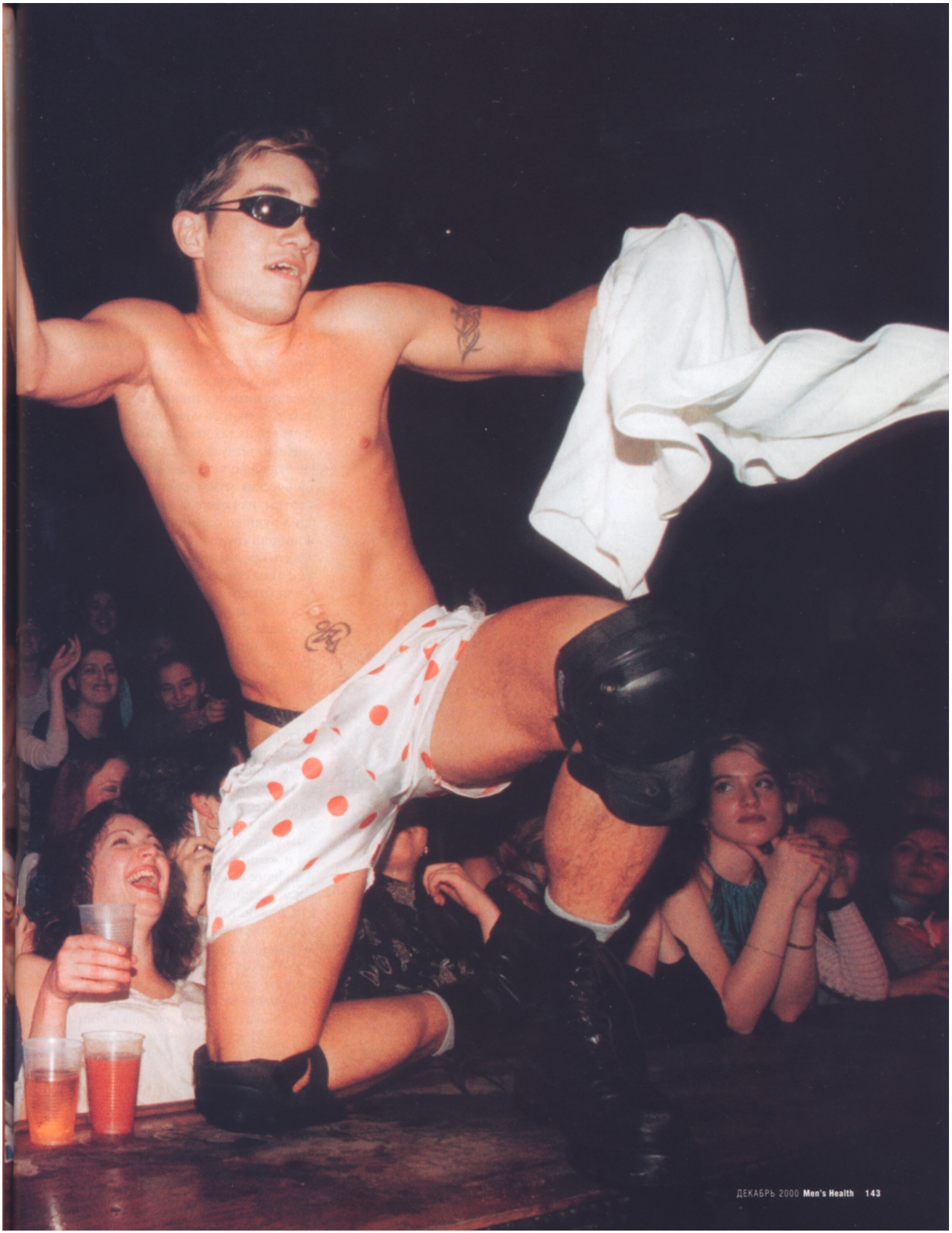
www.ford.ru

Что содрать у стриптизера

Интересно, почему женщины иногда готовы платить деньги за право посмотреть на то, что многие мужчины готовы показать им совершенно бесплатно? Чтобы узнать ответ на этот вопрос, наш корреспондент совершил подвиг. Он переоделся женщиной и проник в закрытый женский ночной клуб на мужской стриптиз.

Автор: Александр Маленков





Честно говоря, я от себя такого не ожидал. Нет, конечно, в кино я много раз видел, как мужчины переодеваются в женщин и пускаются во все тяжкие, но чтобы самому... Тем не менее я это сделал. Переоделся и отправился в заведение «только для дам». То, что я там пережил, словами описать невозможно. Но именно этим я сейчас и займусь.

ПРЕДЫСТОРИЯ

Дело было так. Как-то раз мы сидели в компании. Парни вышли покурить, а я остался один в женском обществе. Это был поворотный момент в моей биографии, но, конечно, тогда я не мог об этом догадаться. Разговор зашел о мужском стриптизе.

— Есть такой клуб, — сказала Татьяна, — мужиков туда не пускают. Вот где можно расслабиться!

— Любопытно было бы посмотреть, — не думая буркнул я.

— Тебя не пустят.

— Подумаешь, я переоденусь.

— Да ладно!

— Я журналист! — обиделся я. — Я проникал в камеры смертников!

Слово за слово, я и не заметил, как пути к отступлению были отрезаны. С меня взяли клятву, на карту была поставлена моя репутация.

Мы договорились пойти на мужской стриптиз в женский ночной клуб. Я и еще пять девушек. Среди которых, если кому интересно, была и моя жена Вика. (Она вообще выступила инициатором, организатором, а как потом выяснилось, еще и провокатором. Такая вот идиллия.)

Всю следующую неделю у меня теплилась надежда, что поход сорвется, — безумные затеи редко воплощаются в жизнь. Но к моему ужасу в назначенный день веселые женские голоса позвонили сообщить адрес и время. Ловушка захлопнулась.

Участницы эксперимента

Таня К. — менеджер по персоналу в иностранной компании, 32 года
Ира А. — семейный бизнес, 28 лет
Наташа К. — домохозяйка, 29 лет
Оля А. — бухгалтер, 21 год
Вика Л. — психолог, 27 лет

АФРОДИТА ИЗ ПЕНЫ ДЛЯ БРИТЬЯ

Переходим к технической части. В кино переодетые мужчины выглядят ярко, но совсем ненатурально. Всерьез принять Калягина за тетушку трудно. Передо мной же встала задача полного перевоплощения. Одно неверное движение грозило в лучшем случае позорным изгнанием из женского клуба. В худшем... Мне мерещились избиения в подсобке, крики «Ах ты извращенец!» и рваные колготки. В общем, без права на ошибку. Будь я похож, к примеру, на нашего плечистого главного редактора, я бы с чистой совестью сказал себе: «Mission Impossible» и остался дома. Но природа, как на грех, наградила меня субтильным телосложением и наивным детским лицом — в свои 28 я выгляжу на 20. Состряпать из такого материала убедительную тетку было делом техники.

Не буду докучать вам описанием творческих мук. Просто перечислю жертвы, на которые я пошел. Я побрил руки до середины предплечья. Я побрил грудь и живот. Я хотел проредить брови, но не рассчитал и снес их с лица совсем. Вместе с бровями ушли бакенбарды.

Потом за дело взялась Вика. Она нарисовала мне новые брови, губы, ногти и ресницы. Измазала мне лицо тональным кремом — его хватило бы на пару «Киевских» тортов. Ни парика, ни изящных туфелек 42-го размера нам раздобыть не удалось, но мы не растерялись. Я надел широченные клеша, скрывшие истинные размеры моих унисексных ботинок Dr. Martens на толстенной подошве. Волосы приняли в себя баночку геля, и тот ужас, который возник на голове, мог с равным успехом принадлежать и мужчине, и женщине, и Барту Симпсону.

В лифчик мне подложили ватные плечики, в джинсы засунули пару полотенец. Сзади. Короткая кружевная кофточка открывала мой бритый живот. Клипсы, цепочка, шейный платочек... Через каких-то три часа я был готов. Вы никогда не угадаете, что я испытал, увидев окончательный вариант своего отражения. Я себе дико понравился. Из зеркала на меня взирала девушка в моем вкусе! Она была высокой (еще бы: 180 см + ботинки!), стройной, с очень приятным лицом. Она выглядела лет на 28 — в оригинальном обличье мне никогда не удавалось достигнуть этого эффекта. Смущало одно — это был я.

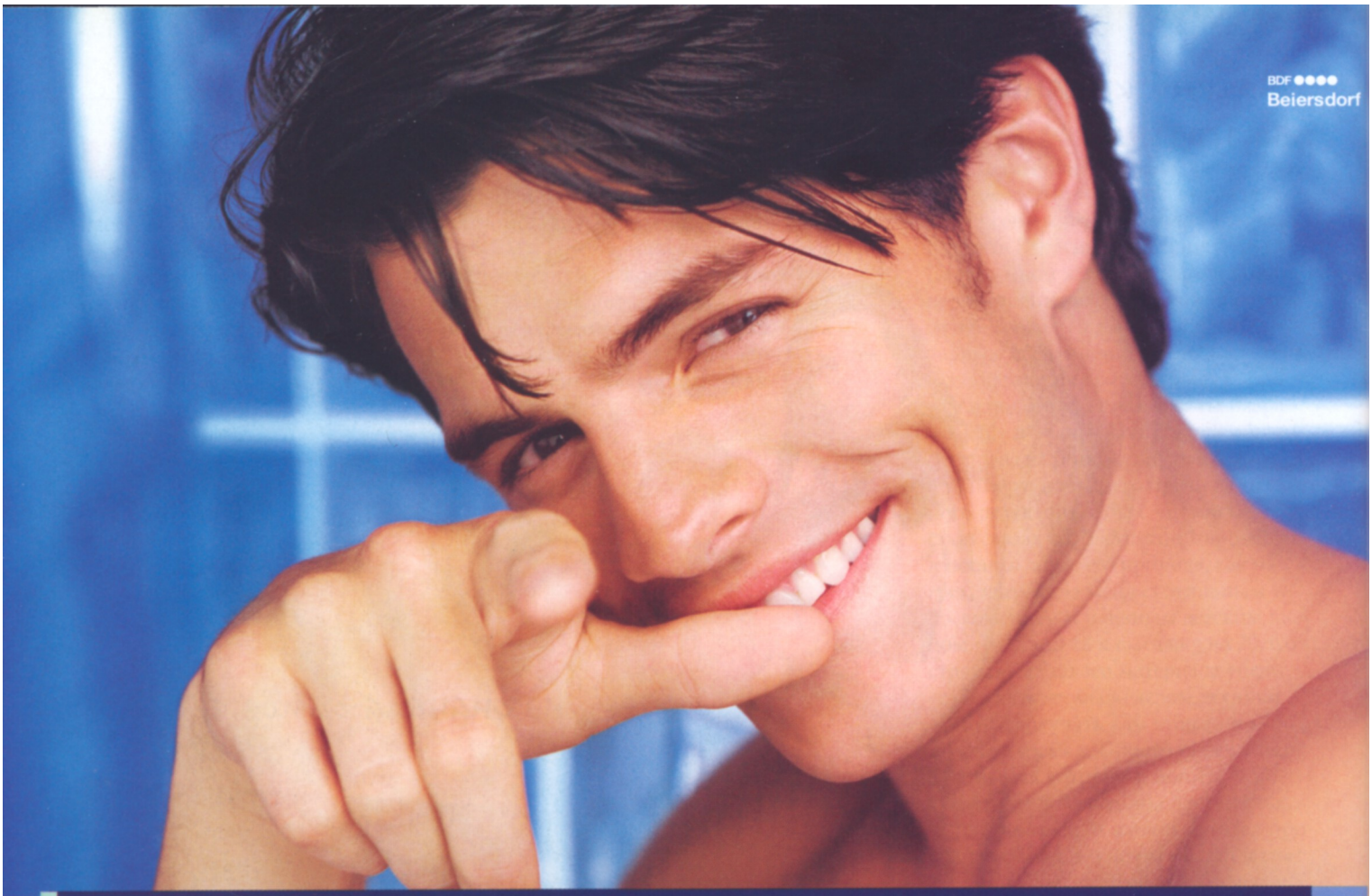
Мягкий кожаный диван, столик из орехового дерева, стальная лампа...

...но сначала самое главное

Philips Design Line с абсолютно плоским экраном. Невозможно не обратить внимание на красивую вещь. Оригинальный дизайн корпуса цвета полированного черного дерева позволяет ему идеально вписаться в неповторимый стиль моего дома. Новейшая технология обеспечивает кристально чистое изображение. Он отлично выглядит, даже когда выключен. При взгляде на него сразу понимаешь, чему отдать предпочтение. **www.philips.ru**

PHILIPS

Изменим жизнь к лучшему.



МУЖСКАЯ КОЖА ТОЖЕ НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ

НОВИНКА

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ С ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ЛИЦА

Представляем новый Увлажняющий крем для нормальной кожи NIVEA for Men с витаминами. Увлажняет кожу, не оставляя жирного блеска, обогащает питательными компонентами и витаминами, защищает от вредного воздействия окружающей среды. Используйте его каждый день в дополнение к средствам после бритья — и Ваша кожа получит необходимый уход.

ДЛЯ МУЖЧИН, СПОСОБНЫХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Консультации квалифицированных специалистов. Тел. (095) 753 0000

Товар сертифицирован

Выводы:

- колготки, как оказалось, действительно греют.
- выщипывание бровей напоминает вырывание зубов: в 10 раз менее болезненно, зато в 1000 раз дольше.
- брови отрастают месяца полтора.
- женщины красятся по два часа не из вредности. Это действительно кропотливый процесс.

МАХРОВЫЙ МАТРИАРХАТ

Выйдя из дому, я почувствовал себя крайне неуютно. А точнее сказать, полным идиотом. Намазанный, с голым животом и клипсами в ушах. Мужское естество бунтовало. В голову лезли бредовые мысли. А ну как попадутся навстречу хулиганы? Как я буду драться? Вдруг нас заберут в милицию?

Я не был уверен ни в своей походке, ни в жестикуляции. Но самой большой проблемой был голос. В кино переодетые герои говорят дурацкими голосами, и мы как бы верим, что другие герои ничего не замечают. Мои же попытки поговорить женским голосом вызвали у Вики приступ хохота.

— Лучше молчи, — сказала она. — Так говорят, когда пародируют голубых... и выглядят, кстати, тоже. Шучу, шучу, не надо ломать мои любимые клипсы.

В конце концов мы решили, что «да» и «нет» выходят у меня сносно. Вцепившись одной рукой в Вику, а другой в журналистское удостоверение, я подошел к дверям ночного клуба.

«Сейчас, — подумал я, — начнется фейс-контроль, и моему фейсу конец».

— Добро пожаловать, девушки, — сказал охранник и совершенно искренне мне подмигнул.

Подружки уже ждали нас за столиком и встретили меня одобрительным визгом.

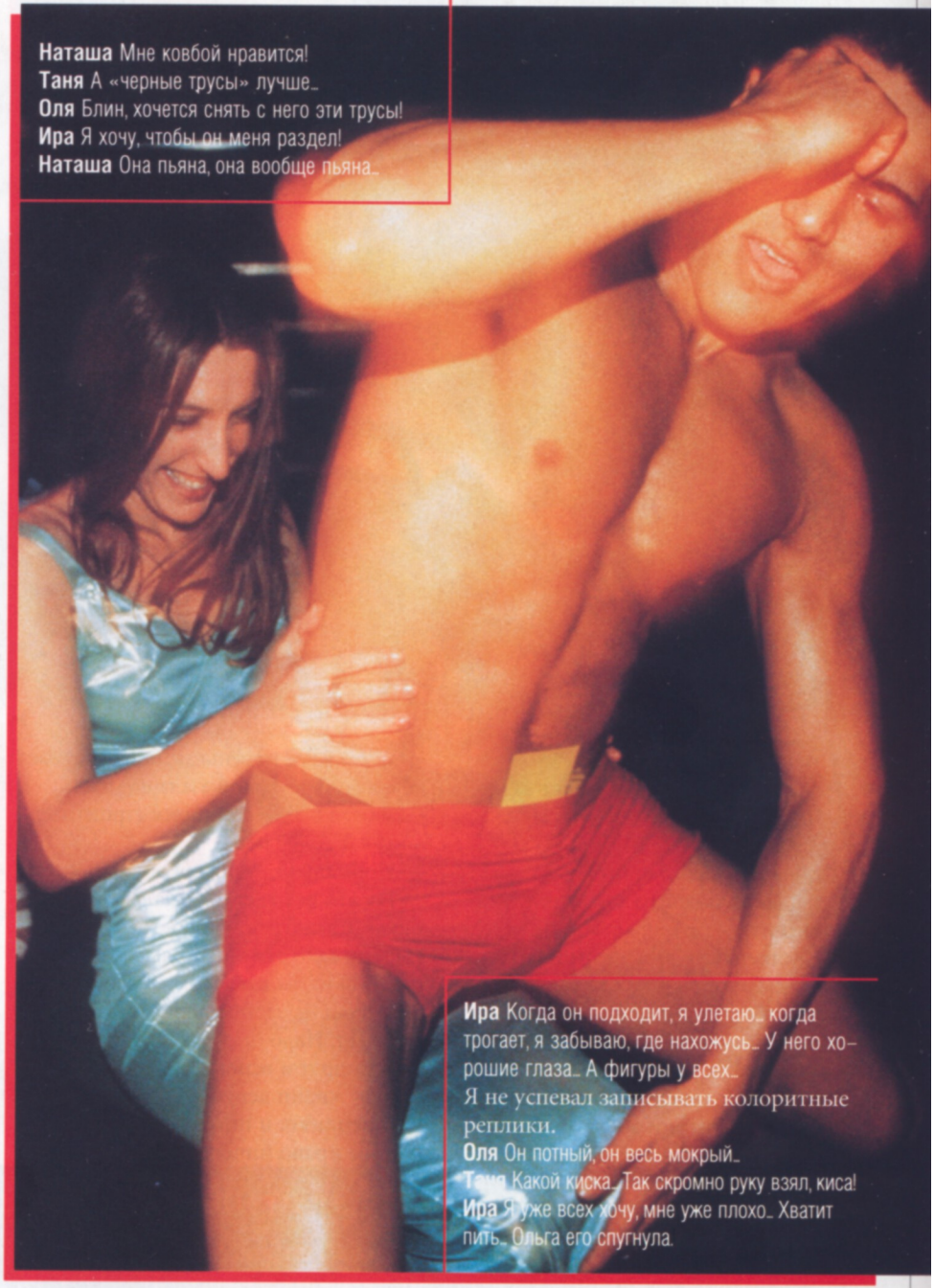
— Дорогая, ты отлично выглядишь!

Максимально женственно покивав всем, я забился в уголок и стал оглядываться. Похоже, шутка удалась: незнакомки, с которыми я встречался взглядом, не вздрагивали и не роняли бокалы. Я осознал весь кайф ситуации — женщины смотрели на меня как на свою. Никто не теребил волосы и не стрелял глазами. Они даже сидели както иначе — чуть более по-мужски, развалившись. За соседним столиком дама небрежным жестом поправила грудь. Клуб был совсем небольшим — пятьшесть столиков, бар, сцена. Ни одного мужика в поле зрения. Почти все места заняты, средний возраст посетительниц — около тридцати. Озабоченных пенсионерок не наблюдалось. Вскоре зазвучала музыка и на сцене появился первый красавец. Я повернулся лицом к залу и достал блокнот.

Через полчаса активного мужского стриптиза женские эмоции уже лились через край. Девушки, которых я неплохо знал, повернулись ко мне совершенно новой стороной. Можете ли вы представить себе современных симпатичных девушек, свистящих, кричащих и матерящихся, как спартаковские «ультрас» на матче с киевским «Динамо»? Я видел это своими глазами.

Парни делали такой фокус: ловили чей-нибудь взгляд и подходили к женщине медленно, глядя прямо в глаза. Брали ее за руки, гладили. (Вообще-то, это был экстремальный петтинг, но пусть будет «гладили»). Как должна реагировать на это женщина в обычной обстановке? Дать по рукам, закричать «нахал!». В лучшем случае сказать «не сейчас». Не тут-то было. Девушки визжали, хватали парней за все места, пытались сорвать с них одежду и совали деньги в трусы.

После очередного такого захода к нашему столику я поинтересовался, действительно ли им так весело.



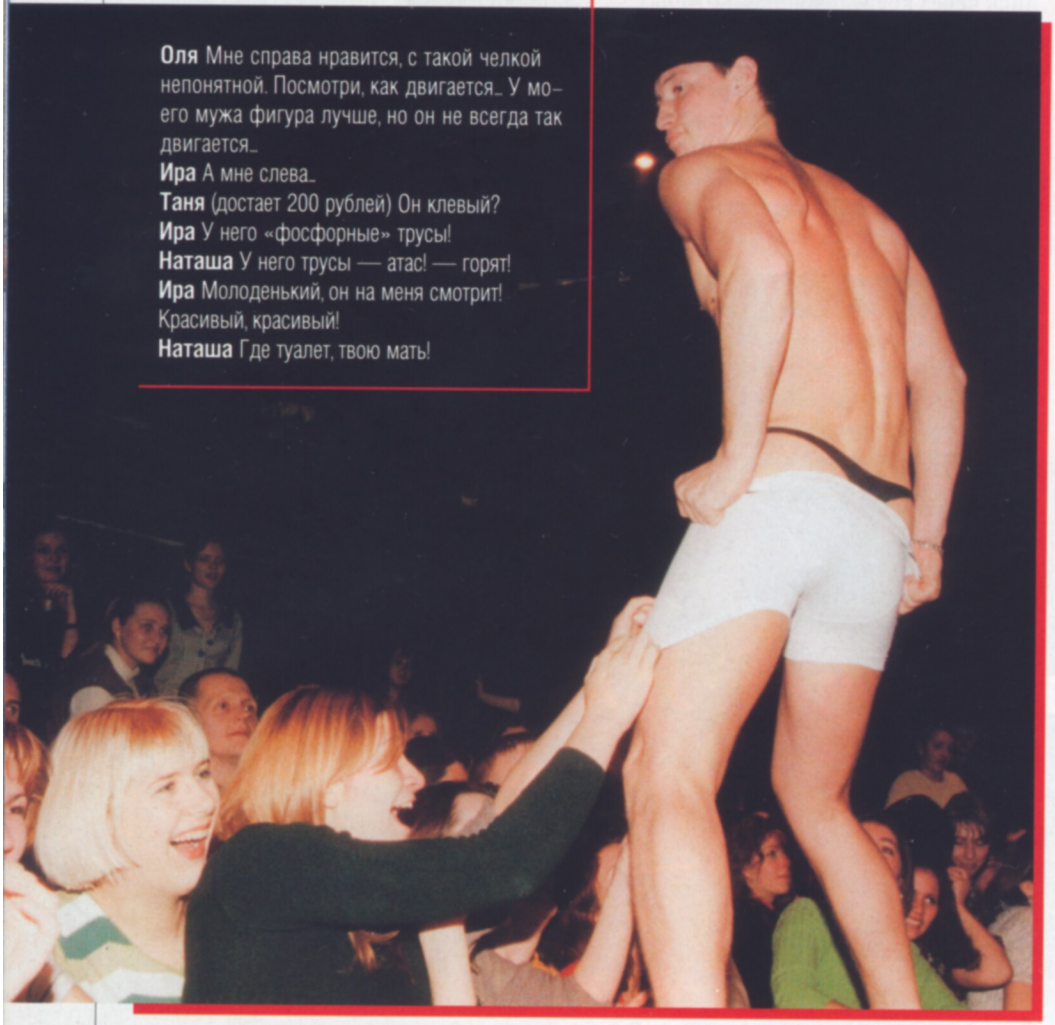
Наташа Мне ковбой нравится!
Таня А «черные трусы» лучше..
Оля Блин, хочется снять с него эти трусы!
Ира Я хочу, чтобы он меня раздел!
Наташа Она пьяна, она вообще пьяна..

Ира Когда он подходит, я улетаю.. когда трогает, я забываю, где нахожусь.. У него хорошие глаза.. А фигуры у всех..

Я не успевал записывать колоритные реплики.

Оля Он потный, он весь мокрый..
Таня Какой киска.. Так скромно руку взял, киса!
Ира Я уже всех хочу, мне уже плохо.. Хватит пить.. Ольга его спугнула.

Все это напоминало репортажи с концертов мальчиковых групп. Когда фанатки плачут и раздеваются. С той разницей, что вместо девочек-подростков все то же самое творили взрослые, обеспеченные и замужние женщины.



Оля Мне справа нравится, с такой челкой непонятной. Посмотри, как двигается... У моего мужа фигура лучше, но он не всегда так двигается...
Ира А мне слева...
Таня (достает 200 рублей) Он клевый?
Ира У него «фосфорные» трусы!
Наташа У него трусы — атас! — горят!
Ира Молоденький, он на меня смотрит! Красивый, красивый!
Наташа Где туалет, твою мать!

Выводы:

- эротические зрелища заводят женщин ничуть не меньше, чем мужчин.
- если надеть «фосфорные» трусы и медленно подойти к девушке, она завизжит.
- если клиентка в разгаре стриптиза все время пишет что-то в блокнот, стриптизеры начинают волноваться.

НА ГРАНИ ПРОВАЛА

Мальчики старались как могли. Танцевали, разыгрывали костюмные сценки, пластические этюды и гимнастические композиции. Один даже подсел за наш столик (как потом выяснилось, он хотел исполнить для одной из нас приват-танец за 100 долларов). Я застенчиво уткнулся в свой чай и спрятал костистые руки под стол. Завязалась беседа. Обычная, надо сказать, беседа: чай-кофе-потанцуем. И тут моя Вика, боевой товарищ, надежда и опора старого трансвестита, сказала такую фразу:

— А эта у нас новенькая, на стриптизе первый раз, — и показала на меня.
— Да что вы! — оживился стриптизер.
— И как вам у нас?
— Нормально, — пискнул я.
— Ну это не ответ. Нормально — это никак. Скажите поконкретнее.
Парень смотрел мне прямо в глаза раздевающим взглядом. Я совершенно искренне застеснялся и даже запаниковал. Надо было что-то отвечать. И тут вдруг я вспомнил, сколько раз в моей жизни девушки игнорировали мои реплики, и понял, что имею законное право ничего не отвечать. И я повел себя как подобает леди — проигнорировал нахала. Поняв, что я девушка гордая и длинные слова кому попало не говорю, наглый стриптизер убрался, и я вздохнул свободнее. Вечер подходил к концу, я уже начинал предвкушать, как приеду домой и сниму косметику, и тут случилось самое ужасное.
Заиграла тантрическая музыка, и на сцену вывалили все мужчины легкого поведения сразу. Было их не меньше, чем зрительниц. И пошли они в зал. И каждый выбирал себе жертву. Это была кульминация, нечто вроде безобидной оргии, когда каждая женщина наделяется ласками персонального мальчика. Понял я это слишком поздно. Мой крендель снова шел ко мне и пялился прямо в глаза. Я зашипел на подружек, запинал их ногами под столом, взывая о помощи. Тщетно — все они уже млели под гипнозом наемных красавцев. Я сидел в углу дивана, так что пробраться ко мне было трудно. Но моего любимца это не смутило; лоснясь бритым торсом, он протискивался ко мне. «Отвали, козел!» — подавал я ему телепатические сигналы. Хрена. Он подсел рядом и положил руку мне на колено. В первый раз я пожалел о своей безнадежной гетеросексуальности.
— Ну что ты, — ласково сказал он мне на ухо. — Такая скромная?
Я закивал так, что с ресниц посыпалась тушь.
— Ну, надо от этого избавляться, — прошептал он, двигая руку страшно сказать куда. — Погладь меня.
Так, подумал я, надо гладить, а то запалюсь. И потрогал его голое бедро. Хорошее бедро, накачанное.
— М-да, — сказал продажный мужчина, убрал руки и посмотрел на меня с большим сочувствием.
Я схватил сумочку и пулей вылетел из-за стола в направлении туалета. Краем глаза я заметил свою жену, давящуюся от хохота в объятьях другого обескураженного мачо. Что ж, подумал я, как минимум двоим из них мы подпортили настроение.
Что было дальше — не помню. Дуэт постороннего стриптизера и моей девушки вместо ревности почему-то вызвал у меня возбуждение. А она, оказывается, очень взбодрилась процессом моего переодевания. В общем, домой мы прибыли крайне разгоряченные. Доктор, скажите, мы извращенцы?

Выводы:

- у стриптизеров нет волос нигде, кроме головы.
- мужчины порой бывают крайне навязчивы.

CASINO
METROPOL

ВЕЛИКИЕ СЛУЧАЙНОСТИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Профессор Санкт-Петербургского университета Дмитрий Иванович Менделеев бился над созданием периодической таблицы много лет. Усталость положила конец бесконечным исследованиям и опытам. Во сне Менделеев увидел долгожданный порядок химических элементов. На следующий день профессорский коллектив университета аплодировал успеху русского ученого.

ДВОЙНАЯ ЗАКАЛКА

Время закаляет характер, дружбу и... пиво

Первые рецепты приготовления «вина из зерна» были созданы еще в древней Месопотамии. Веками искусные пивовары шлифовали рецепты пива, передавая крупицы опыта из поколения в поколение. Наши предки понимали, что качественная вещь делается долго. Чтобы приготовить хорошее пиво, его оставляли дозревать на несколько месяцев. А для особо торжественных случаев и до полугода. Современные технологии позволяют приготовить пиво за несколько дней. Но все же действия времени не заменит ничто.

Время – такой же необходимый ингредиент для приготовления пива «Золотая Бочка Выдержанное», как и отборный солод, ароматный хмель и чистая вода. Дозревание пива – важнейшая часть процесса его приготовления. Уникальность сорта «Золотая Бочка Выдержанное» в том, что время его дозревания в два раза больше, чем у обычных сортов, и именно «двойная закалка» сообщает этому пиву неповторимые черты. Новый сорт «Золотой Бочки» выдерживают в специальных резервуарах при постоянной отрицательной температуре -2,5°С. Оптимальный температурный режим строго контролируется, потому что от стабильности холода напрямую зависит вкус и качество этого великолепного напитка.

Холод закаляет характер пива. Как из простой стали закалка рождает булат, так и двойная выдержка превращает молодое пиво в полноценное и зрелое. Пиво становится прозрачным и чистым. Его вкус наполняется множеством оттенков и приобретает приятную терпкость.

Естественная высокая крепость и насыщенный цвет темного янтаря с красноватым оттенком делают пиво «Золотая Бочка Выдержанное» особенно подходящим для дружеского застолья, когда за окном моросит осенний дождь или дует промозглый ветер. «Пиво бери, да гостей зови!» – говорит русская пословица. Сядьте за стол с друзьями. Откупорьте бутылочку пива «Золотая Бочка Выдержанное» – такого же крепкого и проверенного временем, как ваша мужская дружба.

- экстравагантные затеи вызывают неожиданные реакции в организме.

ЗАЧЕМ ОНИ ХОДЯТ НА СТРИПТИЗ

Через неделю мы с подружками снова встретились, и девушки поделились со мной своими ощущениями и мыслями. Все как одна заявили, что их крики и стоны были сплошным притворством. Каждая из них боялась показаться скромницей, поэтому, зевая от скуки, симулировала оргазм за оргазмом.

Ира Главное любопытство, одна бы я не пошла... Хотя там были одинокие женщины в районе сорока... Возможно, все там переигрывали, как на футболе «шайбу, шайбу». Второй раз бы не пошла. На следующий день у меня было ощущение, что я изменила мужу. Пьяная женщина — легкая добыча, это про меня. В общем, мужчины должны нас больше любить, потому что есть такие заведения.

Таня А я вот получила эстетическое удовольствие. В основном окружают мужики с животами. А тут...

Наташа На следующий день было грустно. Муж недодает, не показывает, что любит. А тут под влиянием алкоголя удается поверить, что ты любима и желанна.

Оля Я думаю, 70% вели себя неискренне. Это же кураж, прикол! Что мне понравилось? Обычно мужики тебя используют, а тут наоборот... Пробуждаются мстительные чувства... Хотя очень жалко денег.

ЧТО СОДРАТЬ У СТРИПТИЗЕРА

Взгляд

Секрет этого гипнотического взгляда очень прост. На те полчаса, в течение которых ты соблазняешь девушку, нужно в нее влюбиться. Безумно и всепоглощающе. Как в песнях и в кино. Стоит себя убедить в этом чувстве, и успех будет обеспечен.

Ира У них в глазах искренняя заинтересованность, когда они смотрят. Влюбленный взгляд — это очень действует.

Наташа Так ведут себя все великие бабники.

Вика Да, надо показывать свое чувство при всех, не стесняться. Только не надо «роковых» взглядов, улыбка лучше.

Оля Да, не надо гипнотизировать. Достаточно пристально смотреть.

Таня Когда ты чувствуешь по его взгляду, что он тебя хочет, это улет. Они это здорово умеют.

Фигуру

Конечно, фигура для мужчины не имеет решающего значения. Но как штрих... Видели бы вы, с каким восторгом девушки встречали рельефы профессионалов. Как обсуждали каждый выступ, каждый кубик на животе.

Вика Мне нравятся плечи.

Таня Мне все равно, какая у мужчины фигура. Хотя качки и дистрофики мне не нравятся.

Оля Да, фигура не главное. Главное, чтобы попочка была упругая, еще длинноногие нравятся. Хотя толстые для меня не существуют.

ЧТО ОСТАВИТЬ СТРИПТИЗЕРУ

Облегающую одежду

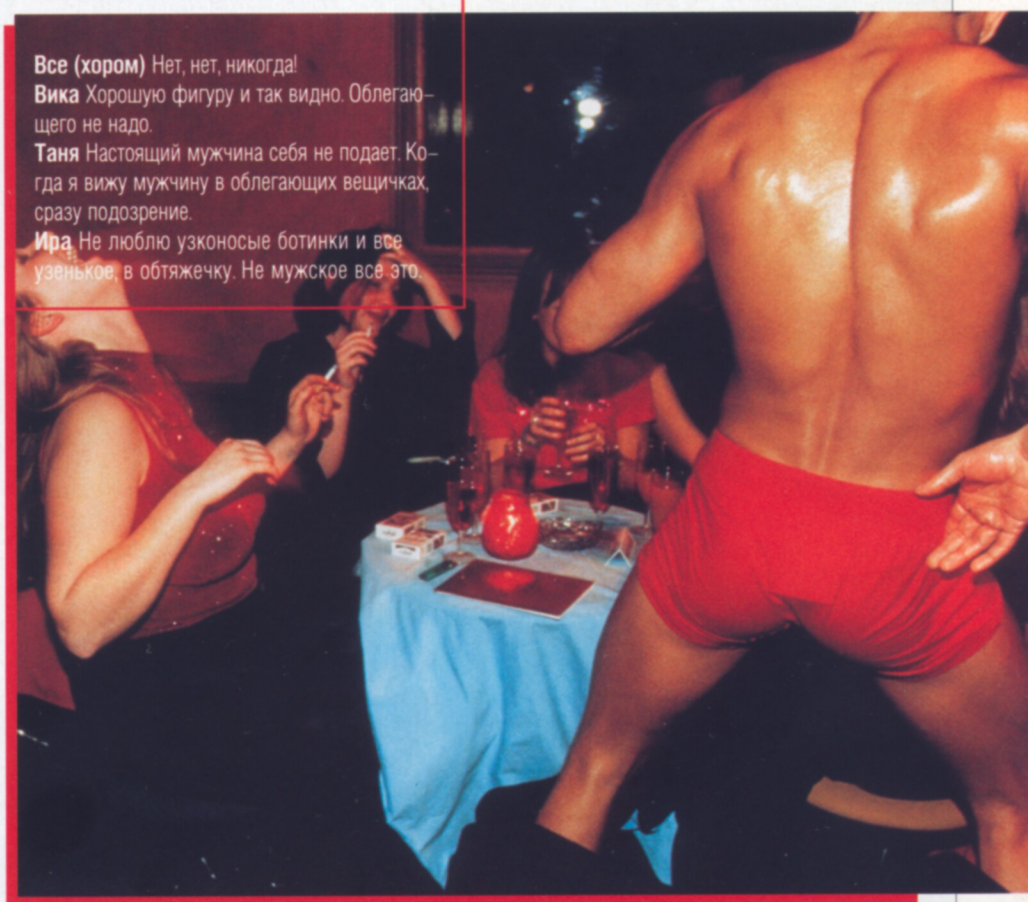
Обаяние проявляется в том, что человек не придает значения своим достоинствам. Подчеркивая же их, он сразу сводит на нет весь эффект. Так что, как ни парадоксально это звучит, хорошая фигура лучше смотрится под широкой футболкой, чем под узенькой прозрачной маечкой.

Все (хором) Нет, нет, никогда!

Вика Хорошую фигуру и так видно. Облегающего не надо.

Таня Настоящий мужчина себя не подает. Когда я вижу мужчину в облегающих вещичках, сразу подозрение.

Ира Не люблю узконосые ботинки и все узенькое, в обтяжечку. Не мужское все это.



Повадки

Стриптизер вынужден кокетничать, поворачиваться выгодным ракурсом, принимать эффектные позы. Его задача — вытрясти из клиенток деньги. Выглядит это совсем не по-мужски.

Оля Самое отвратительное для мужчины — навязывание.

Наташа Противоположность представлению о настоящем мужчине. Неужто это есть в каждом мужике?

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТВОЕЙ ДЕВУШКЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ НА СТРИПТИЗ

Главное в таких заведениях — не полуголые мужики. Наши респондентки в один голос заявили, что главное — это атмосфера. Женщина чувствует, что ее боготворят, хотят и любят. Конечно, это иллюзия, но поверить в нее приятно.

Поэтому...

- уделяй своей девушке больше внимания.
- рассказывай ей, как ты ее хочешь.
- не стесняйся демонстрировать это на людях — обними лишний раз.
- будь в форме не только на работе и в гостях. По выходным тоже стоит бриться. MH

Автор: Матвей Вологжанин

А ТЫ — ЗАНУДА?

Ты зануд любишь? Нет? И неудивительно. Их мало кто любит. Даже сами зануды. Которые, между прочим, уверены, что они–то как раз не зануды, просто не уважают всякой ерунды, торопыжества и когда вилка на столе боком лежит. Так и живут, бедные, не понимая, почему это при их появлении все сразу куда–то по делам спешить начинают и все время дома утюг включенный забыть норовят… Хотя определить, зануда ли ты, очень просто. Достаточно честно ответить на вопросы этого теста.

1. Ты собственноручно приготовил на ужин белую рыбу под голландским соусом. Купил специально под это изысканное блюдо хорошего белого вина. Твоя подружка же, заявившись, первым делом нырнула в холодильник, вытащила оттуда бутылку пива, откупорила и собирается сейчас приступить к трапезе. Ты...

а) со словами «Ах ты моя глупышка!» мягко вынимаешь из ее лапки неуместный напиток и вставляешь туда бокал с вином — 3

б) читаешь ей лекцию на тему о том, что кое-кто совершенно не умеет вести себя за столом и это совершенно неудивительно, стоит только посмотреть на семью, в которой она выросла — 4

в) никак не реагируешь. Пусть пьет, что хочет, хоть компот — 2

г) берешь и себе бутылку — 1

2. Если собираешься купить себе новую одежду, ты...

а) идешь в «свой» магазин, в котором тебе хорошо известны и цены, и ассортимент, и то, что они действительно принимают обратно неподошедшие вещи — 3

б) выбираешь день, чтобы проехаться по магазинам и найти что-нибудь подходящее — 2

в) покупаешь несколько разных модных изданий и тщательно знакомишься с тем, что сейчас принято носить — 4

г) вообще никогда не планируешь покупок заранее. Просто если ты случайно видишь вещь, которая тебе нравится, ты ее берешь — 1

3. Где находится твой мобильный телефон?

а) в чехле на поясе — 4

б) в кармане — 2

в) мне и самому интересно было бы узнать — 1

4. Как ты собираешься провести ближайший отпуск?

а) у меня на работе сейчас такая запарка, что ни о каком отпуске я думать пока не собираюсь — 3

б) за полгода до отпуска я уже выбираю себе тур, все планирую и начинаю копить деньги — 4

в) самое лучшее — это просто выйти из дому, сесть в машину и поехать куда глаза глядят — 1

5. Ты, наконец, насобирал денег на новую хорошую машину. Но тут выяснилось, что твоя жена ждет двойню.

а) с приобретениями придется подождать. Дети требуют денег — 4

б) я все равно ее куплю. Что теперь, во всем себе отказывать? — 3

в) значит, нужно купить микроавтобус. Вот все и влезем — 2

г) а как насчет четырех спортбайков? Два могут быть совсем маленькими — 1

6. Ты пригласил гостей на день рождения к восьми часам. В какое время ты будешь ждать посетителей?

а) что за идиотский вопрос? К восьми, разумеется — 4

б) обычно на такие праздники приходят с опозданием на полчаса-час — 2

в) да пусть когда хотят, тогда и приходят — 1

7. Как ты ухаживаешь за своей машиной?

а) когда испачкается, мою, раз в полгода меняю масло — 2

б) мою и чищу раз в неделю. Раз в месяц показываю ее на сервисе — 4

в) а что за ней ухаживать? Она что, девушка? — 1

8) Что ты привозишь домой из отпуска?

а) я всегда покупаю в поездках вещи, которые стоят дешевле, чем в моем городе — 4

б) могу привезти то, что у нас днем с огнем не сыщешь — 2

Фото: Stone

в) сувениры родным и знакомым — 3
4) песок в кедах и всевозможные мелкие травмы — 1

9. Ты познакомился с девушкой, которая тебе очень приглянулась. Более того, она согласилась встретиться с тобой. Как ты проведешь это свидание?
а) накормлю, напою и спать уложу — 3
б) попробую вдарить по культуре... театры, там, музеи... женщины это любят — 4
в) на первом свидании больше хочется общаться, чем устраивать культурную программу. Приглашу ее в кафе. А дальше сориентируемся на местности — 2
г) возьму ее с ребятами играть в хоккей. А что? На воротах она будет смотреться преотлично — 1

10. Какую позу в сексе ты предпочитаешь?
а) я хорошо знаком с методикой тантрического секса. Поэтому первую фазу я предпочитаю посвятить не единению лингама с йони, но сублимации духовной энергии в телесную — 3
б) у меня есть несколько любимых поз, которые абсолютно устраивали всех моих партнерш — 4
в) мне любые нравятся — 2
г) это смотря где: в лифте, например, одну, на заднем сиденье автомобиля — другую. Что касается секса за овощным прилавком в супермаркете... — 1

11. Ты оказался с девушкой в постели, и тут выяснилось, что она девственница. Ты...
а) немедленно все прекращаешь, поскольку ты совершенно не готов брать на себя подобную ответственность — 4
б) спрашиваешь ее, уверена ли она в том, что вы оба совершаете правильный шаг? — 3
в) стараешься быть как можно более осторожным и заботливым — 2
г) исполняешь победный марш и на всякий случай обещаешь жениться — 1

12. Как выглядит твоя комната?
а) в ней царит абсолютная чистота — 3
б) в ней будет царить абсолютная чистота, когда я найду подходящую партнершу — 4
в) в данный момент — так себе. Но как-нибудь я засучу рукава и наведу здесь такой порядок... — 2
г) замечательно выглядит. Сразу видно: тут находится живой человек, а не какая-нибудь египетская мумия — 1

13. Умеешь ли ты рассказывать анекдоты?
а) конечно, умею. Просто не люблю — 3
б) конечно, умею. Просто не всегда их запоминаю — 2
в) кстати, приходит водопроводчик к гинекологу... — 1

14. На даче яблоня соседа наклонилась над твоим участком, и яблоки падают к тебе в сад.
а) так это просто замечательно! Я обожаю яблоки — 2
б) я собираю их и старательно отношу соседу — 3
в) я иду к соседу и требую, чтобы он отпилил ветки, залезающие на мой участок — 4
г) вы подразумеваете, что я должен теперь открыть закон всемирного тяготения? — 1

15. Ты купил собаку и теперь ее воспитываешь.
а) ты требуешь, чтобы больше никто не кормил и не гладил животное. Главное, чтобы собаку воспитывал один человек. Только в этом случае она научится неукоснительно выполнять команды — 4
б) согласно купленной тобой энциклопедии «Все о дрессировке, питании и уходе за собакой» — 3
в) в общем, образцового пса из зверя, конечно, не получится. Но ты его и таким любишь — 2
г) за полгода животное точно уяснило по крайней мере одну вещь: если уж ты сожрал один ботинок, то лопай, мерзавец, и второй! — 1

16. Соседский мальчишка повадился звонить тебе в дверь, а потом с гиеньим хохотом убегать. Ты...
а) серьезно разговариваешь с его родителями — 4
б) не обращаешь на это внимания — 2
в) приклеиваешь к звонку пистон, который громко взрывается при нажатии — 1

17. Сослуживец просит, чтобы ты прикрыл его отступление из офиса в разгар рабочего дня. Ты...
а) разумеется, отказываешь. Почему ты, спрашивается, должен врать, чтобы выгородить прогульщика? — 4
б) сперва расспрашиваешь, почему ему так срочно понадобилось уйти. Если причина уважительная, ты выполняешь его просьбу — 3
в) не хотелось бы, конечно, чтобы это вошло у него в привычку... но ведь и тебе может как-нибудь понадобится его помощь — 2
г) это же святое дело! — 1

Результаты

51-68 баллов

Ну что, поздравляем! Ты — безусловный, отъявленный, хрестоматийный зануда. Принципы для тебя важнее здравого смысла, а здравый смысл важнее хорошего настроения.
Но одно преимущество в твоем положении имеется: если у тебя есть друзья, то это очень верные друзья, а если есть женщина, то она, несомненно, искренне тебя любит. Потому что общение с тобой — это очень сомнительное удовольствие, которое может вытерпеть только тот, кто по-настоящему хорошо к тебе относится.
Кстати, ты никогда не пробовал перестать быть таким занудой? В принципе, это не так уж сложно. Просто позволь себе иной раз совершать незапланированные поступки, неожиданные выходки, безумства... Стоп! Только не надо сейчас доставать органайзер и аккуратно записывать туда: «одно безумство — один раз в неделю».
Понимаешь, тут весь смысл в том, что такие вещи должны происходить без всякой подготовки.

34-50 баллов

Все пока в норме. Труды праведные не сделали из тебя скучного парня, ты хорошо умеешь ладить с людьми и испытываешь к ним симпатию. С тобой не скучно, но и положиться на тебя можно со спокойной душой: кроме хорошего характера ты обладаешь и немалой степенью ответственности. Так держать!

17—33 балла

Если тебе уже больше двадцати лет, то пора, наверное, и за ум браться. Скучным тебя уже никто и никогда не назовет, думается, благодаря твоей сегодняшней репутации тебя еще много лет будут считать душой общества, даже если ты займешься пением псалмов в церковном хоре, перейдешь на вегетарианство и начнешь ежемесячно откладывать деньги на старость. Тебе просто никто не поверит. Впрочем, к чему такие крайности? Просто запомни: для того чтобы превратиться в гармоничную личность, тебе не хватает чуть-чуть организованности. Причем начинать можно с малого. Попробуй, например, с завтрашнего дня не проливать кофе на клавиатуру твоего компьютера чаще чем три раза в сутки и запомни, наконец, правильно имя-отчество твоего начальника. MH

Любовь не только морковь и не только виагра

Большинство из нас весьма скептически относятся ко всяким растительным афродизиакам и чудодейственным таблеткам для улучшения потенции. Свежи еще в памяти громкие скандалы с гербалайфом, да и текущие события на фармацевтических рынках не могут не настораживать. Стоило покупателям убедиться в очевидных достоинствах виагры (Viagra), фирмы Pfizer (о недостатках и побочных эффектах мы уже писали), как на аптечных прилавках стали появляться препараты с названиями Vaegra и Viagro, производимые более мелкими фирмами. И хотя pfizeroвцам удалось добиться прекращения их выпуска в судебном порядке, но ощущение скандальности не прошло бесследно.

Тем не менее, несмотря на явные перегибы в области коммерческой рекламы, ученые предполагают, что целый ряд составляющих растительного производства в ряде препаратов действительно могут помочь в вопросах улучшения потенции и усиления либидо. И пожилым в связи с традиционными возрастными проблемами, и молодым, испытывающим затруднения в этой области чаще всего в результате стрессов, небольшие секс-добавки могут быть очень даже полезны. Главное в этом деле — не ловясь на громкие рекламные ходы, правильно прочитать этикетку и инструкцию и понять, есть ли в данном препарате компоненты, которые действительно могут тебе помочь. И это особенно актуально, учитывая что зарубежные производители, даже если и соблюдают букву нашего отечественного закона о потребителях, наклеивая на пузырьки и флаконы тексты на русском, далеко не всегда заботятся об аутентичности (а иногда и просто понятности) перевода. Так что надежнее смотреть англоязычный оригинал (тем более что латинских названий экзотических растений не приводят практически никогда).

Хуже не будет, но может, поможет

В результате долгих и тщательных исследований ученые выделили группу лекарственных препаратов растительного происхождения, которые в любом случае не могут нанести урон твоему организму, а в лучшем случае помогут решить сексуальные проблемы. Естественно, ни один из них не обладает магическими свойствами. Эффект от их применения будет заметен лишь через несколько месяцев. Поэтому стоит набраться терпения и непременно предупредить лечащего врача, для того чтобы избежать опасных пересечений с другими лекарствами.

Ginkgo biloba (гинкго билоба)

Гинкго — один из самых изученных препаратов растительного происхождения — улучшает кровообращение, действуя расслабляюще на артерии. Поскольку эрекция зависит от хорошего притока крови к пенису, этот препарат может заметно улучшить сексуальную жизнь людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Проведенное несколько лет назад исследование в Германии показало: половина мужчин, принимавших ежедневно 60 мг экстракта гинкго, через полгода избавились от проблем с потенцией. Недавние исследования американских ученых подтвердили, что у мужчин, принимавших гинкго, более интенсивные самопроизвольные ночные эрекции, чем у тех участников исследования, которым давали плацебо (то есть пилюлю-обманку).

Ежедневная норма приема этого препарата может доходить до 240 мг, но врачи рекомендуют начинать с 80 мг. Просто во избежание нежелательной реакции, которая крайне редко, но все же наблюдается, при сочетании гинкго с аспирином например.

Ginseng (Женьшень)

В женьшене содержатся вещества — гинсеносиды, которые могут улучшить сексуальную жизнь благодаря тому, что стимулируют более активную выработку гормонов в организме. В частности, тестостерона, который в свою очередь отвечает за производство спермы. Прежде чем покупать препарат, посмотри, есть ли на этикетке надпись Panax, означающая, что корень американского или восточного происхождения и его свойства хорошо изучены, в отличие, скажем, от сибирской разновидности этого корня. Кроме того, на этикетке должно быть указано процентное содержание гинсеносидов (стандарт — 15%). Это означает, что изготовители проводили специальные исследования эффективности препарата, прежде чем пустить его в продажу. Врачи рекомендуют начинать с 1-2 г женьшеневого препарата в день.

Avena sativa

Несмотря на звучное название — это всего лишь экстракт из зеленого овса, который, однако, может заметно усилить либидо, повысив уровень тестостерона в организме. Как показали результаты недавно проведенного в США исследования, 20 мужчин, ежедневно принимавших 300 мг экстракта молодого овса, отметили увеличение сексуальной активности на 54%.

Muira puama

Экстракт muira puama — из категории универсальных препаратов, положительно влияющий как на потенцию, так и на увеличение либидо. Результаты исследования с участием 262 мужчин, принимавших ежедневно от 1 до 1,5 г экстракта, показали, что через две недели после начала приема 51% добровольцев отметили заметно усилившиеся эрекции, а 62 % заявили об увеличении либидо. Неплохой результат.

L-аргинин

Исследования, проводившиеся на животных, показывают, что эта аминокислота (не растительного происхождения, но естественного) стимулирует выработку в организме окиси азота, вещества, которое, по мнению урологов, усиливает приток крови к пещеристым телам пениса. Это подтверждают и результаты исследований группы добровольцев, поглощавших L-аргинин в течение 9 недель. Принцип действия примерно такой же как у гинкго, обеспечивающего более активный приток крови к гениталиям. Ежедневная доза варьируется в пределах 500-1000 мг. Однако прежде чем принимать готовый препарат, стоит подумать, как его заполучить более естественным путем. Так, например, 500 мг аргинина содержится в небольшой горсточке бразильских орехов, миндаля или арахиса, а также в полчашки вареной чечевицы или фасоли. Богаты аргинином соя, тофу и семечки подсолнуха.

St.John's wort (зверобой)

Препарат из этого растения — популярный антидепрессант. Чем он может помочь в твоей сексуальной жизни? Напрямую — ничем, но если твои проблемы связаны со стрессами и депрессиями, то он будет очень даже полезен. В случае депрессии врачи рекомендуют 600-900 мг в день стандартного 0,3%-экстракта.

Saw palmetto (карликовая пальма)

Если у тебя увеличена простата (в случае если тебе за 50, вероятность этого очень велика), твои проблемы могут быть связаны

с тем, что воспалившаяся железа влияет на нормальное функционирование нервных окончаний и сосудов в гениталиях. Неполадки в простате вовсе не обязательно приводят к трудностям с эрекцией, но рисковать вряд ли стоит. Тем более что экстракт карликовой пальмы положительно влияет на простату. Лучше всего пользоваться стандартными экстрактами, содержащими 85% жирных кислот. Врачи рекомендуют принимать в день 320 мг экстракта в случае, если простата увеличена. А вот если ничего такого не наблюдается, то лучше этим экстрактом не пользоваться. Дело в том, что он снижает уровень тестостерона, что может не лучшим образом сказаться на твоей сексуальной жизни.

НЕ навредит и НЕ поможет

Покупать нижеперечисленные препараты для того, чтобы улучшить свою сексуальную жизнь, — все равно что выбрасывать деньги в мусорную корзину.

Damiana

Некоторые считают это растение сильным афродизиаком и средством для улучшения потенции. Никаких подобных свойств ученым обнаружить не удалось. На сегодняшний день, по крайней мере.

Ashwagandha

Индийские медики уверяют, что препараты из этого растения — панацея от импотенции, пониженного либидо и даже бесплодия, но никаких научных доказательств этим фольклорным байкам ученым найти не удалось.

Wild yam (дикий батат)

В некоторых экземплярах этого растения действительно содержится диосгенин — стероид, который может способствовать повышению уровня тестостерона. Но при условии, что он будет выделен в лабораторных условиях. Ученые высказывают большие сомнения, что этот стероид растительного происхождения организм человека может извлечь самостоятельно.

Sahsaparilla

В Северной Америке ее используют как ароматическую добавку в пивоварении, а в Латинской Америке считают, что экстракт этого растения может улучшить потенцию. Однако никакими утешительными данными на сей счет ученые не располагают.

Dong quai

Поскольку это один из самых популярных препаратов в традиционной китайской медицине, производители всяческих секс-таблеток нередко добавляют их в свою продукцию, гордо указывая об этом на этикетке. Они надеются, что большинство из нас не знает, что китайцы используют его в основном при лечении женских заболеваний. Да и эффективность его пока серьезными исследованиями не подтверждена.

Внимание!

Препараты, о которых мы сейчас расскажем могут принести больше вреда, чем пользы. Поэтому, прежде чем ими пользоваться, — посоветуйся с врачом.

Yohimbe (йохимбе)

Это единственное растение в этом разделе, которое перекочевало из традиционной медицины в современную. И его экстракт, и сделанный на его основе препарат йохимбин действительно усиливают прилив крови к гениталиям. Оба они могут улучшить нервные функции нижней части спинного мозга, ответственной за передачу сексуальных ощущений. Но, несмотря на эффективность, проверенную экспериментальным путем (во время исследований, проходивших в Германии, 71% добровольцев страдающих импотенцией, отметили значительное улучшение), у обоих препаратов огромный список побочных эффектов: повышенная нервозность, скачки давления, сердцебиение, головные боли и даже галлюцинации при приеме больших доз.

Royal jelly (прополис)

Некоторые секс-препараты содержат прополис — вещество выделяемое пчелой-маткой. Высокая репутация прополиса неоднократно подтверждается в фольклорных произведениях азиатских стран. На этом все доказательства исчерпываются. А вот то, что прополис может стать причиной астматического приступа, сильной аллергической реакции и даже смерти — науке известно доподлинно.

Шпанская мушка

Этого препарата нет в продаже. И ясно почему: побочные эффекты — боли в желудке, пересыхание рта, тошнота, рвота, кровотечения и болезненное мочеиспускание. Отличный букет. MH

Фото: Ken Rank

ВИДЕОМАГНИТОФОНЫ САМСУНГ

Для тех, кто ценит свой стиль!

Для тех, кто не желает идти на компромисс!

Для тех, кто не может представить жизнь без современных технологий!

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР: (095) 937-7979

ИНТЕРНЕТ: http://www.samsung.ru

товар сертифицирован

SAMSUNG ELECTRONICS

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БОГАТЫРСКАЯ НАША СИЛА

На небосклоне российского бодибилдинга взошла новая звезда — Сергей Цикунков, абсолютный чемпион страны. Человек, выбравший себе далеко не самый легкий путь в жизни, но шагающий по нему весело, с улыбкой. Про себя говорит: «Я счастливчик. Удача идет со мной в ногу».

Комплекция у счастливчика тоже вполне удачная: рост 187 см, вес в межсоревновательный цикл — 138 кг, «боевой» вес — порядка 120 кг. Объем бицепса («в массе») — 55 см, бедра — 79 см, грудной клетки — 149 см. На подиуме Сергей — неиссякаемый источник улыбок, бодрости и хорошего настроения. Такая у него работа: выглядеть на все сто, радовать всех, не исключая самого себя. И зрители аплодируют Сергею и заряжаются его энергией, даже не догадываясь, какой ценой это дается. Плата за минуты триумфа на подиуме — изнурительные человеко-дни тренировок. Обратная сторона чемпионской медали покрыта потом. Такова спортивная жизнь. Впрочем, зрителям об этом знать совсем необязательно.

Путь к успеху

Глядя на Сергея, сейчас трудно представить, что когда-то он был чрезвычайно далек от бодибилдинга. В боксе, которым он занимался с 13 лет, чурался штанги как черт ладана. Мышцы у него «закрепощались», руки после становились чужими, «не летели», а это на ринге чревато. «К «железу» старался лишний раз не подходить, — говорит Сергей. — Плечевой пояс сковывался корсетом. Не умел расслабляться. Это Тайсон с Холифилдом — гении. При их массе и так порхать — зависть берет!» Боксом Сергей увлекался всерьез и груши колотил без пощады. Красноярский край всегда славился своим мастерами бокса, поэтому стать там чемпионом региона, даже среди юниоров, почетно. Сергей им был. В 19 лет на Чемпионате РСФСР в Пятигорске завоевал «бронзу». (Эта история вообще достойна Джека Лондона — Сергей выступал со сломанной рукой.) А в 21 он выиграл краевое первенство уже среди мужчин. Вот лишнее подтверждение тому, что одаренный человек одарен во многом.

Достигнув значительных высот в боксе, Сергей стал задумываться над принципами тренировки. Почему наша школа считает большую мышечную массу боксера недостатком, а американская, наоборот, достоинством? И наш герой начал искать методики накачивания мышечной массы для бокса. Объездил всю страну, общался с тренерами, но так и не нашел настоящих единомышленников. Начал помогать своему бывшему наставнику Василию Семеновичу Копасову, тренировал ребят сам. Разработал оригинальную методику и даже воспитал двух тяжеловесов, ставших чемпионами России. Но зарплата у тренеров, особенно начинающих, известно какая. Стал думать, как жить.

Занялся бизнесом, дело быстро пошло в гору. Все было — деньги, джипы, личная охрана, девушки. (Впрочем, женским вниманием Сергей никогда не был обделен — девицы частенько застывали при его появлении). В общем, соблазны не заставили себя долго ждать, жизнь пошла, полная развлечений. А набор развлечений узок и хорошо известен. И вот после одной гусарской пирушки понял Сергей, что чего-то главного не хватает. Не в деньгах счастье. Звучит, может быть, банально, но одно дело повторять расхожую истину, а другое дойти до нее своим умом.

Кто-то из друзей подсказал идею — открыть тренажерный зал в городе. Увлекся Сергей этой идеей. На собственном горбу вытащил не одну тонну мусора из захламленного подвала — без канализации, понятно, без намека на удобства. Не зал получился — конфетка. Оборудование доставал, откуда только мог, а какой крови это ему стоило, не рассказать. По сей день в городе ничего лучше частного предприятия с весьма символичным названием «Мускул» не появилось, хотя и немало воды утекло с тех пор. Так вот, полюбовался-полюбовался автор на свое произведение да потихонечку и приналег на тренировки, втянулся. «Тут, как говорится, сам Бог велел заниматься», — улыбается своим воспоминаниям Цикунков.

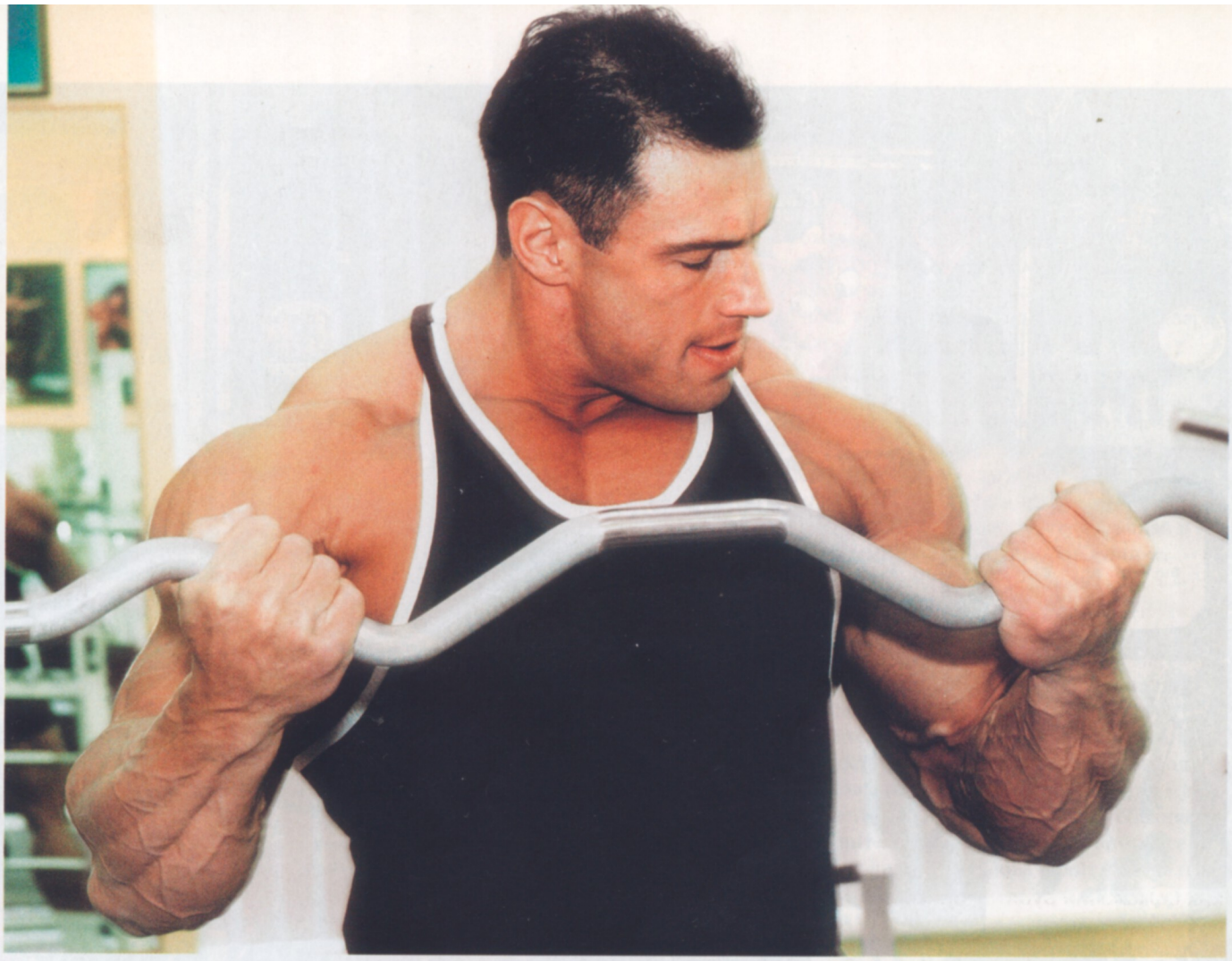
Путь к Олимпу не был для Сергея легкой прогулкой. И скорее всего никогда бы не узнал мир культуризма имя Сергея Цикункова, если бы не его удивительное упорство, упрямство и способность без горьких сожалений рубить концы. Не плыть по течению, а выбирать курс по своему компасу. А выбор его порой сильно озадачивал окружающих. В Красноярском крае, в родном Ачинске, у него было все, что могло бы составить счастье обывателя: свой бизнес, налаженный быт, друзья, родители... словом, живи — не тужи. Другому бы через край хватило. Но нет, почувствовав зов судьбы, Сергей, ни минуты не колеблясь, все бросил и подался в Челябинск. Благо бы в Сочи или на Майорку — еще можно понять... Но в Челябинск! И чего ради? Решил покорить Олимп в бодибилдинге. Звучит, конечно, красиво. На самом деле вначале Сергей практически поселился в тренировочном зале, разве что не оставался там на ночь.

Требуется кумир

Самое занятное: никогда прежде Сергей не думал всерьез обустраиваться в Челябинске. Было дело, гонял транзитом через него машины из Белоруссии и Польши, когда бизнесом занимался. Но и в мыслях не держал прочно осесть здесь. Как истинный сибиряк любил красноярские просторы и не представлял себе жизни без них. И вот поди ж ты, уральский центр стал его второй родиной. Здесь к Цикункову пришел успех, тут его оценили. В 1999-м его безоговорочно признали в местной прессе Человеком года в номинации «Спорт». На руках бы носили, но... Попробуй подними такой «шкаф»! Но не будем забегать вперед.

К культуризму в Челябинске особое отношение. Те, кто когда-то стоял здесь у истоков этого прекрасного спорта, задумали возродить былую славу. Ведь уральские строители собственных тел гремели в свое время на всю страну. Потом дело понемногу захирело. Между тем молодежи нужна была точка приложения сил, не всем же в рэкет подаваться... Короче, требовался кумир. Ну может, и не кумир — слово-то больно высокое и одновременно заезженное, но пример для подражания, если хотите.

Под лежачий камень вода не течет. Стали подыскивать подходящую кандидатуру. Предложили Цикункову — не очень известен, но перспективен. Тот, не долго думая, согласился, даром что Стрелец. В 1997-м, на первенстве страны выступал уже за Челябинск. «В форме был не ахти какой, — повествует Сергей, — в первую шестерку



даже не попал. Правда, и готовился всего ничего, времени было в обрез». Лиха беда начало. Через два года Цикунков вихрем ворвался на первую ступень пьедестала российского первенства, вновь проходившего в Челябинске. Город становился Меккой отечественного бодибилдинга.
Как же радовались его победе! В зале было не протолкнуться. Женщин — не меньше, чем мужчин. Красиво. Выступление проходило под аплодисменты, а фирменные позирования Сергея под оригинальное музыкальное сопровождение сорвали настоящие овации. Кстати, подбору музыки Сергей всегда уделяет большое внимание. «С заезженными пластинками хорошей программы не получится, — рассудительно говорит атлет. — Это раньше, на первых своих выступлениях я по-мальчишески «прокалывался»: возьму какой-нибудь веселенький мотивчик, а пока дойдет мой черед, его уже раз пять прогонят. Неловко получалось». Это ведь уже не просто спорт, это на грани шоу. Поэтому выступления Цикункова и проходят с аншлагом. За глаза соперники его называют челябинским танком. В чем-то верное определение. Мощь Сергея впечатляет и покоряет. Многих, и судей в том числе.

После триумфа Цикункова в тренажерные залы Урала хлынула невиданная волна новичков. Всем хотелось походить на «танк». Сергей осознает, какое это ответственное дело быть кумиром молодежи. Он не из тех «звезд», кому безразлична их публика. «Зал меня заряжает, — говорит Сергей. — Хочется отблагодарить всех».

Естественно, выступать у себя дома и за рубежом — две большие, можно сказать полярные разницы. В Любляне, на чемпионате Европы Сергею нельзя сказать, что здорово подфартило. Хотя он, по его убеждению, прилично прибавил после победных соревнований в Челябинске. Но судьи к новичкам на международной арене традиционно придирчивы, въедливы. Существует некий параграф, определяющий последовательность подъема по лестнице триумфа, через ступеньки тут не попрыгаешь. Арбитры долго судили-рядили по поводу участи россиянина, вызывали его для сравнительных состязаний, но в итоге — лишь десятое место. Такие вот гримасы большого культуризма. Чем больше культуризма, тем меньше культуры, сказал однажды классик этого вида спорта.
Сергей же спокоен и уверен в своих силах. Лиха беда начало. «Главные люди в отечественном бодибилдинге значительно отличаются от западных, — считает Сергей. — Прежде всего своим, не побоюсь этого слова, романтическим отношением к делу».

И это не может не радовать! Пожелаем же Сергею Цикункову успеха в его триумфальном шествии с востока на запад. Сильна Сибирь богатырями, а Сибирью, как известно, земля русская прирастать будет.

32 вещи, которые стоит отправить в утиль

Хочешь жить свободно, легко и независимо? Вовремя удаляй из своей жизни ненужный хлам. Новый год — прекрасный повод смеясь расстаться со своим прошлым.

Автор: Петр Заболотнев

1 Старые зубные щетки

Менять зубную щетку нужно каждые два месяца. Ты это прекрасно знаешь. Но что тогда делает в твоей ванной этот лохматый раритет, которым ты еще в пионерском возрасте вожатым по ночам носы пастой мазал? Есть предложение: отправь этот предмет ценной бандеролью в Центр космических исследований. Бактерий, содержащихся на нем, вполне хватит для того, чтобы зародить жизнь на Марсе.

2 Одинаковые фотографии из отпуска

Конечно же, они совсем не одинаковые. Вот на этой у тебя очки в левой руке, а тут в правой. А вот здесь у тебя совсем другое выражение лица и сзади едет ребенок на велосипеде… Но если ты все же хочешь, чтобы знакомые с интересом рассматривали твой альбом, то размещай в нем только снимки с разными сюжетами, выбрав лучшие.

3 Миссионерскую позицию

Ну да, это самая распространенная, классическая сексуальная позиция. Но кроме нее существует еще масса других, в которых женщина не только может свободно дышать, но и достигает оргазма быстрее, чем когда ее придавливает увесистое тело любимого мужчины. По данным социологов, пары, состоящие в тесных отношения больше года, в 70% всех половых актов используют именно миссионерскую позицию. Но любой консерватизм обедняет секс, поэтому неудивительно, что секса становится все меньше и меньше: сегодня у нее голова болит, завтра она на работе устала…

4 Рекламные проспекты с красивыми картинками

Информация, содержащаяся в рекламных листовках, в среднем, совершенно устаревает за месяц. Так что прошлогодние туристические проспекты, буклеты о самоклеящихся обоях и прайс-листы на распродажу оргтехники ты хранишь совершенно напрасно. Расставайся с ними смело — добрая фея накидает тебе еще много подобного добра в почтовый ящик.

5 Улики из ванной

Ты купил шампанское, розы, свечи, диск с «Шербурскими зонтиками» и думаешь, что создал в доме идеальную романтическую обстановку для свидания? Загляни-ка в ванную комнату. Что мы там видим? Средство для выведения угрей, лосьон против облысения, дезодорант, отбивающий запах грибков на ногах… а вот и упаковка антигеморроидальных свечек… действительно, крайне романтично.

6 Устаревшие телефонные номера

Твоя записная книжка красноречиво свидетельствует о том, что ты человек со связями. Для твоего имиджа — это неплохо, для того чтобы нормально этой книжкой пользоваться — никуда не годится. Заведи себе новую и не переписывай туда номера тех людей, с которыми ты уже десять лет не созванивался и готов еще десять лет ничего о них не слышать.

7 Школьные дневники с двойками

И сможешь с чистой совестью призывать своих детей учиться хорошо, чтобы не вырасти балбесами.

8 Свои собственные антикварные любовные письма

Неважно, сохранились ли они у тебя в виде компьютерных документов или в виде черновиков, изукрашенных пронзенными сердцами и попытками изобразить профиль ненаглядной. То, что произойдет после того как их обнаружит твоя нынешняя ненаглядная, тебе очень не понравится. А она их обнаружит, можешь не сомневаться.

9 Лишние волосы на теле

Вот удивительное дело. С одной стороны, мы, мужчины, в деле удаления волосяного покрова большие специалисты. О технике бритья мы знаем все досконально: и какой температуры должна быть пена, и в какую сторону нужно крутить кисточкой… Безукоризненно выбритый подбородок — это почти дело чести. А то, что из ноздрей и ушей растут кусты, со спины можно шерсть для вязки носков состригать, а в лобковой области некий важный предмет напрочь заблудился в дремучих зарослях, — мы в упор не замечаем. Типа не мужское это дело — волосы выводить. А потом мы удивляемся, почему наши женщины заглядываются на обложки журнала Men's Health. Хотя эти парни отличаются от большинства из нас только тем, что иногда берутся за ножницы и подравнивают мех под мышками. И знают, что такое воск для эпиляции и как пользоваться машинкой для стрижки волос в носу.

10 Коврик со стены, который дедушке презентовали на родном комбинате по случаю юбилея

Дедушка коврик очень уважал и поэтому повесил на стену — чтобы по нему ногами не ходили. А потом зарубежные исследователи пишут, что в России до сих пор сильны татаро-монгольские тенденции завешивать стены юрты коврами… Долой татаро-монгольское иго — ковру место на полу. А стены, если беспокоит звукоизоляция, лучше обивать специальными звукоизолирующими материалами.

11 Туалетное чтиво

Геморрой — это очень больно. А привычка рассиживаться в туалете весьма способствует образованию этой неприятной болезни. Может быть, некоторым романам современных авторов и отдельным периодическим изданиям здесь самое место, но не станешь же ты из-за подобной щепетильности подвергать риску собственное здоровье.

12 Неиспользуемый спортивный тренажер

Он стоит в прихожей как памятник твоим благим намерениям. Используется он только для того, чтоб набивать проходящим мимо синяки на голени и рвать колготки навещающим тебя особам дамского пола. Давай не будем заниматься самообманом: если ты так и не приучил себя на нем заниматься хотя бы изредка, значит, этот тренажер тебе не подходит. Подумай о том, чтобы сменить его на что-нибудь поновее и поинтереснее. Вообще же, держать дома нужно многофункциональные тренажеры для разных групп мышц, а все эти имитаторы ходьбы на лыжах или гребли на каяке больше подходят для спортивных залов.

13 Непишущие ручки

Слушай, если за последнее десятилетие ты так и не нашел ни времени, ни сил пойти и купить новые стержни, то не стоит рассчитывать на то, что ты когда-нибудь на это сподобишься.

14 Привычку стричь ногти на ногах только тогда, когда они начнут в носках дырки процарапывать

В идеале ногти нужно стричь раз в неделю. Ну хорошо — никто не требует от тебя подвигов. Раз в две недели.

15 Старое дешевое белое вино

Покрытые паутиной бутылки, продающиеся на аукционах за большие деньги, содержат дорогое красное вино. Которое при долгом и правильном хранении приобретает глубокий насыщенный вкус и редкий аромат. С дешевым белым вином все происходит иначе: уже спустя несколько месяцев после изготовления оно начинает превращаться в уксус. Причем даже не в тот, который хорошо добавлять в салат, а в тот, которым в лучшем случае можно мыть грязные окна И то результативнее будет воспользоваться специальным средством.

16 Фильмы, которые по второму разу ты будешь смотреть только под дулом пистолета

Лучше со спокойной душой записывай на них наиболее интересные матчи, этапы Формулы-1 или хорошие клипы с музыкальных каналов.

17 Ключи от неизвестно чего

Даже если ты планируешь стать когда-нибудь взломщиком, для этой цели лучше будет обойтись набором профессиональных отмычек.

Давайте знакомиться!

Мы могли бы использовать для рекламы нашего магазина блондинок из модельного агентства. Но я решил познакомиться лично. Пусть я не супермодель, зато я директор нового супермагазина ВОБИС – для тех, кому нужна компьютерная, игровая и мультимедийная техника для дома и офиса. Нашими услугами уже пользуются миллионы людей в Европе. ВОБИС – компьютеры покупают здесь! У вас вопросы? У нас – ответы! Приходите!

"Вобис на Кутузовском"
Кутузовский пр-т, 4/2,
тел. 243-3324;

"Вобис на Трифоновке"
ул. Трифоновская, 56,
тел. 284-5428

"Вобис на Савеловском"
Компьютерный выставочный центр
Савеловский, пав. D21, тел. 784-7245

"Вобис на Первомайке"
ул. Первомайская, 28

"Вобис на Сретенке"
ул. Сретенка, 26/2/1 (Даев пер.), тел. 924-5621

Центральный справочный телефон: 796-9228

Ты всегда можешь...
...заботиться о своем здоровье
www.eStart.ru
Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН
рекомендует
Фотобанк
Отношения | Секс | Карьера | Здоровье | Развлечения | Путешествия | Спорт | Новости | Музыка | Кино | Авто
www.eStart.ru

17 Плюшевого мишку

Нет, если ты по-прежнему спишь с ним в обнимку, то мы, конечно, на святое не посягаем. Но если животное покоится на антресолях в компании с красной рыбой на колесах, безносым Буратино и десятком полинявших зайцев в ожидании того времени, когда у тебя появятся дети, — оставь иллюзии. Современные дети куда больше интересуются робокопами, ларами крофт и черепашками ниндзя, чем лисами патрикеевнами, михайлами потаповичами и зайками-побегайками. Так что не стоит превращать каждое изделие плюшевой промышленности в «ценность, передающуюся по наследству».

18 286-й компьютер

Пусть ты привык на нем работать, предохраняясь, как мнительная барышня, каждые полторы минуты и ловко выводя его из зависшего состояния при помощи отвертки и битья тапочкой. Это плохая привычка. И не надейся, что ты вызовешь к нему какого-нибудь компьютерного гения, который его заново наладит. Компьютерный гений сперва не поймет, что это компьютер, а не антикварная кофеварка, а потом объяснит тебе, что ни одной программы, которая подходила бы этому ветерану, сейчас не существует в природе. Что поделаешь, мы живем в эру скоростного развития информационных технологий. Это еще под хорьх-кабриолет тридцать восьмого года выпуска реально подобрать масляный шланг, а для компьютера, которому и десяти лет не исполнилось, ты ни за какие коврижки не найдешь подходящего программного обеспечения. Так что меняй машину быстрее, пока она не упокоилась навеки, забрав с собой в небытие пару сотен необходимых тебе документов.

19 Тарантиновскую мини-бородку под нижней губой

Всё. К счастью, это безобразие совершенно вышло из моды. Равно как и фигурные бакенбарды под фокстерьера.

20 Челюскинцев из холодильника

Стандартный принцип человеческого мышления: выбирать предметы, которые расположены на самом видном месте. Это касается и целей в тире, и девушек в баре, и продуктов в холодильнике. А то, что там на третьей полке в углу завернутое в целлофан лежит, тебя не интересует. Ты уже привык к тому, что это там уже третий год лежит. Равно как и в эту баночку ты последние годы даже не заглядываешь. И без того знаешь, что там не то мармелад, не то гусиный смалец. В морозильнике же под толстым слоем снега, надо думать, обретается мамонтенок Дима. Так что все в порядке. Беда только в том, что эти престарелые зимовщики ухитряются-таки потихоньку распространять гнилостные бактерии, плесневые грибки и прочую заразу на другие продукты.

21 Трусы, которые тебе подарила мама

Если только твоя мама не работает главным дизайнером мужского белья в Calvin Klein или Hugo Boss, то можно держать пари сто к одному: белье, которое она тебе дарит, — ужасно. У них, мам, это на генетическом уровне запрограммировано Она с твоего детства привыкла покупать тебе симпатичные теплые трусы с красивыми рисунками и теперь отучить ее от этого дела невозможно. Но не переживай, даже очень хороший сын вовсе не обязан носить на своем теле эти интересные образчики трикотажной промышленности. И даже хранить их в комоде. Смело выкидывай дар, не угрызаясь при этом мыслями, что ты нарушаешь важную христианскую заповедь. Почитать свою мать таким способом тебя никто не призывал.

22 Переводные картинки с кафеля

Писающие мальчики, занимающиеся еще чем-то на больших горшках девочки, облезлые букетики и потертые гномики не имеют права на существование. И хотя эта гадость за долгие годы почти въелась в кафельную плитку, стоит потратить вечер на возню с растворителями и проволочной щеткой.

23 То, что тебе подарили на позапозапрошлый день рождения

Ты тогда распаковал этот предмет, сказал «это вещь!» и поставил его на видное место. Теперь пришла пора вещь оттуда убрать. Собственного говоря, это следовало сделать уже на следующий день после праздника. Ты и так уж достаточно успокоил совесть дарителя, который вспомнил о твоем юбилее в самый последний момент, когда все ближайшие магазины были уже закрыты. Кроме торгового общества предприятия «Ритуал», в котором он и приобрел эту оригинальную вазочку с плотно пригнанной крышкой.

24 Старых приятелей, которые у тебя во-от где сидят

Старый друг лучше новых двух? Да, но только в том случае, если общение с этим старым другом доставляет тебе хоть какое-то удовольствие. Незачем терпеть общество бывшего одноклассника, который превратился в законченного дебила, только на том основании, что он — твой самый давний друг.

25 Сувениры из отпуска

Бороться с основным инстинктом любого отдыхающего — стремлением покупать миллионы тонн всякой ерунды — бесполезно. Но ты хотя бы не давай этому инстинкту портить твою жизнь после того, как отпускная лихорадка тебя оставила. Ну зачем тебе этот череп крокодила на веревочке? Какие такие хорошие и добрые воспоминания он в тебе пробуждает? А знаешь, что общего между античной вазой из Месопотамии, египетским скарабеем и головным убором вождя племени масаи? То, что на каждом из этих бесценных сувениров имеется клеймо «сделано в Китае». Так что берем пластиковую емкость, которая в просторечье именуется мусорным ведром, помещаем туда эти раритеты и начинаем новую жизнь — без лишнего хлама.

26 Мысли о том, что ты неудачник

Потому что ты — не неудачник. Подумай только о том, что ты мог родиться, например, брюхоногим моллюском, древнегреческим рабом или наложницей персидского шаха. Вот уж не повезло бы, так не повезло. Разве же тебе не замечательно подфартило, что ты родился здоровым и умным человеком в более-менее цивилизованном мире, который может предоставить тебе любые, практически неограниченные возможности для активной деятельности?

27 Свитера с катышками

Если их уже невозможно привести в порядок, то не стоит и пытаться. Лучше сделать подарок ближайшему собачьему приюту — эти заведения все время испытывают дефицит теплых уютных подстилок. Дырявые джинсы, хорошо поношенные футболки и застиранное белье еще имеют право на существование (спасибо фильмам про техасских рейнджеров), но заношенный свитер ни под каким соусом не катит под крутую вещицу.

28 Порножурналы

Если у тебя есть женщина, то лучше бы у тебя не было порножурналов. Потому что, согласно соцопросам, только одна из десяти женщин отнеслась бы спокойно к тому, что ее партнер держит дома подобную полиграфию. Еще три — «были бы расстроены», четыре «пришли в ярость», а для двух это даже «могло бы стать причиной разрыва отношений».

29 Пустые бутылки

Конечно, это такое имущество, которое всегда можно реализовать и обернуть в наличные… Но, поверь, ты все равно не сделаешь на них состояния. А места они занимают много, ландшафта собой не украшают и могут создать у гостей не совсем верное впечатление о твоем образе жизни.

30 Полезные ископаемые из унитаза

У кого микробы — в ужасе, а у кого — в полном порядке и на хорошем довольствии… Не будем сейчас про инфекции, которые так легко передаются через немытые санитарные устройства. Понятное дело, тебя этим не напугаешь. Но поверь: беспорядок в этой части квартиры способен отпугнуть даже самую снисходительную к мужским слабостям барышню. А в продаже сейчас так много и хитрых щеток, которые залезают туда, куда залезть в принципе невозможно, и термоядерных составов, которые легко растворяют даже окаменелые следы жизнедеятельности динозавров, не то что…

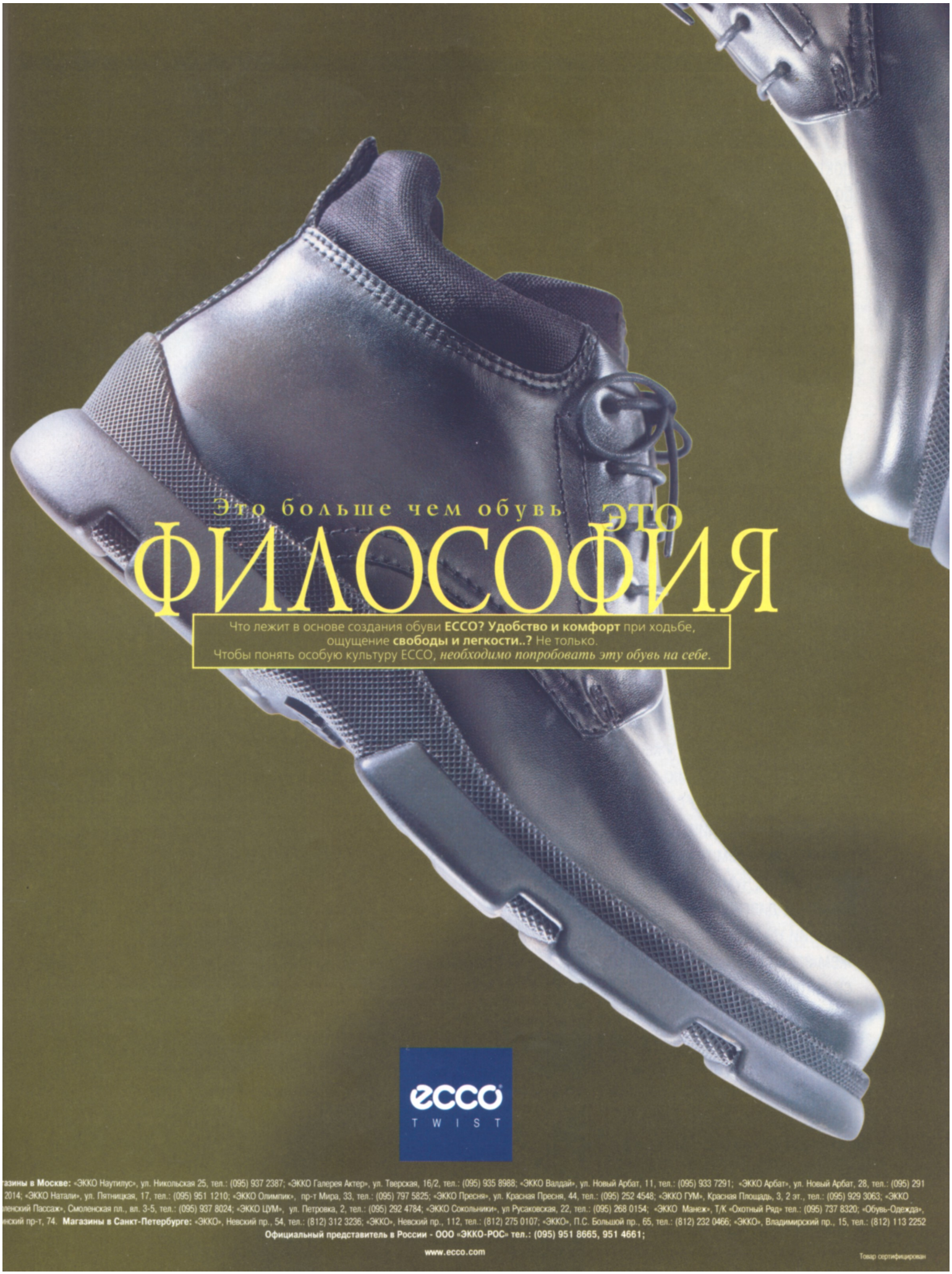
31 Принципы, из которых ты вырос

С возрастом человек меняется. И хорошо, если он замечает это и своевременно устраивает ревизию собственным, накопленным с юности принципам, идеям и убеждениям. Ты всегда считал, что твой принцип — «Я никогда не беру в долг!» А почему, собственно? Когда сейчас вполне кстати было бы кредитоваться на пару миллионов и развить несколько новых дочерних структур своей компании. Ты полагал, что только слабые люди нуждаются в связях и знакомствах для устройства своей судьбы. Подумай, ты и сейчас так безоговорочно в этом уверен? Наш разум — это тот же компьютер. Который хорошо бы время от времени чистить и переинсталлировать.

32 Ненужную одежду

Пару раз в год стоит устраивать генеральную инспекцию в своем шкафу. Любая вещь, которую ты не надевал больше года, должна быть оттуда безжалостно удалена. Даже если в этом костюме ты впервые целовался на выпускном вечере — долой сантименты. Как ты думаешь, почему природа выбрала в качестве пути развития естественный отбор? Ничего не поделаешь, такова жизнь — выживает сильнейший. А все ненужное отправляется на помойку. Или хотя бы на благотворительные аукционы для малоимущих. Может быть, кто-то из них как раз чудовищно нуждается в карнавальном костюме и тряпках для мытья посуды. MH

Фото: Алексей Трясков


Это больше чем обувь ЭТО
ФИЛОСОФИЯ
Что лежит в основе создания обуви ECCO? Удобство и комфорт при ходьбе,
ощущение свободы и легкости..? Не только.
Чтобы понять особую культуру ECCO, необходимо попробовать эту обувь на себе.
ecco
TWIST

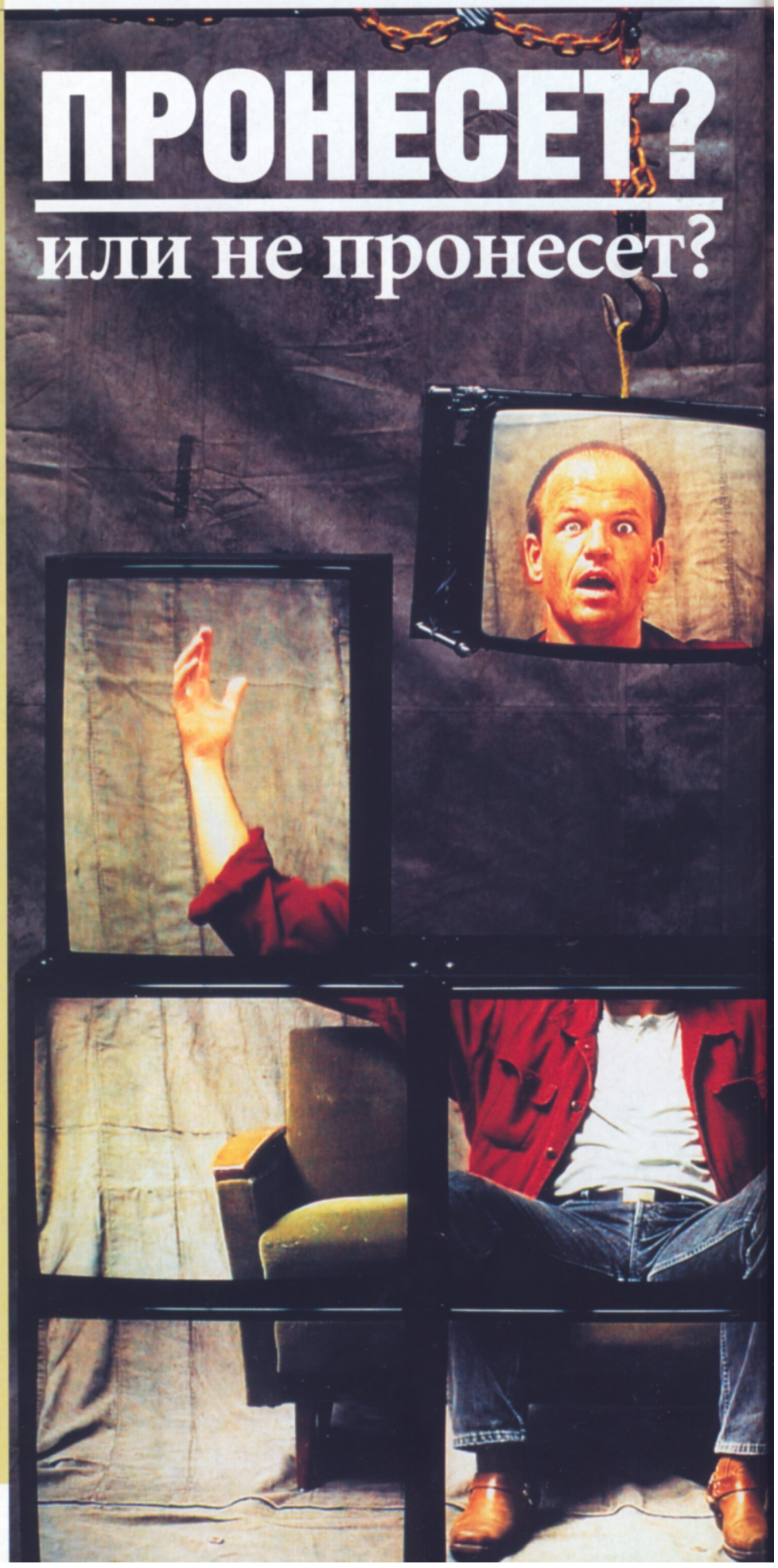
Магазины в Москве: «ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО ленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320; «Обувь-Одежда», инский пр-т, 74. **Магазины в Санкт-Петербурге:** «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252

Официальный представитель в России - ООО «ЭККО-РОС» тел.: (095) 951 8665, 951 4661;

www.ecco.com

Товар сертифицирован

ПРОНЕСЕТ? или не пронесет?



Все нормальные люди ненавидят ходить к врачу. Это только в прошлом веке доктора ласково хлопали больного по руке и говорили родственникам: «Больному требуется хороший уход. Сварите крепкого бульону, с утра кормите разварной телятиной. И купите лучшего коньяку — да-да, батенька, у вас слабая грудь!» Сейчас эскулапы настроены куда менее дружелюбно. Велят ограничить себя в жирной пище. Делать зарядку. Бросить курить. И никогда больше не ковырять в ухе разогнутой скрепкой. Именно поэтому, когда с организмом происходит явное не то, большинство мужчин не спешат к специалисту. Вместо этого они сидят и мучаются ужасными сомнениями: это пятнышко — просто пятнышко или меланома уже ползет по направлению к мошонке? Чтобы ты не страдал в полном неведении, мы как всегда несем просвещение в сакли, чумы и яранги. Конечно, диагноз мы на расстоянии не поставим, но можем зато отделить неопасные симптомы от действительно серьезных. Некоторые болезненные ощущения на поверку оказываются симптомом вполне безобидного недомогания. А ты уж было запасся белыми тапочками. Не спеши — еще успеешь.

Симптом

Ты просыпаешься после неспокойной, но приятной ночи, вскакиваешь и пулей несешься в санузел, оглашая окрестности диким криком агонизирующего зайца

► **Вероятно**, это воспаление от ее спермицидной смазки.

► **Хотя возможно**, это ужасное венерическое заболевание, приводящее к безумию, слепоте и мучительной смерти.

Если при попытке мочеиспускания твое орудие превращается в огнемет — не надо подозревать самое ужасное. Лучше проверь, не пользовалась ли она спермицидным кремом и не покрыты ли презервативы, неосмотрительно купленные тобой в палатке на рынке, веществом nonoxinol-9. Спермициды вызывают у небольшого процента мужчин ощутимое раздражение. Так что, может быть, именно поэтому ты будешь писать в ближайшие 12 часов соляной кислотой. Что касается ЗППП, то их симптомы обычно начинают проявляться через некоторое время, к примеру инкубационный период сифилиса доходит до 3 месяцев. Однако если неприятные симптомы не исчезнут в течение пары дней или ты заметишь изъязвления, опухоль, покраснения или еще какие-нибудь непонятные явления, то обратись к врачу соответствующего профиля.

Симптом

Приступы нечеловеческой усталости

► **Вероятно**, у тебя вошло в привычку заглядывать в бар после работы.

► **Хотя возможно**, это болезнь Лайма, сопровождающаяся артритом.

Если ты пристрастился к алкогольному расслаблению после рабочего дня, то ничего удивительного, если начиная с трех часов ты с трудом ворочаешь мозгами. Ты сам приучил свой организм к порции легкоусвояемых углеводов, вот он и ждет свою порцию коньяку или стопарик «для настроения». К тому же если ты проводишь вечера в баре, то нормальный распорядок дня сдвигается — и ты можешь элементарно не высыпаться. В двух третях случаев у пациентов, жалующихся на хроническую усталость, нет никаких заболеваний. Модная нынче болезнь Лайма в Америке диагностируется на основании анализов, но фокус в том, что нередко положительный анализ оказывается ложным. И напуганные люди начинают глотать сильные антибиотики, которые им ни к чему. Настоящий больной этим недугом обязательно обнаружит на своем теле сыпь в виде небольших кружков с ободками. Если у тебя такой сыпи нет, то взгляни на ситуацию трезвым взглядом и для разнообразия ложись пораньше спать.

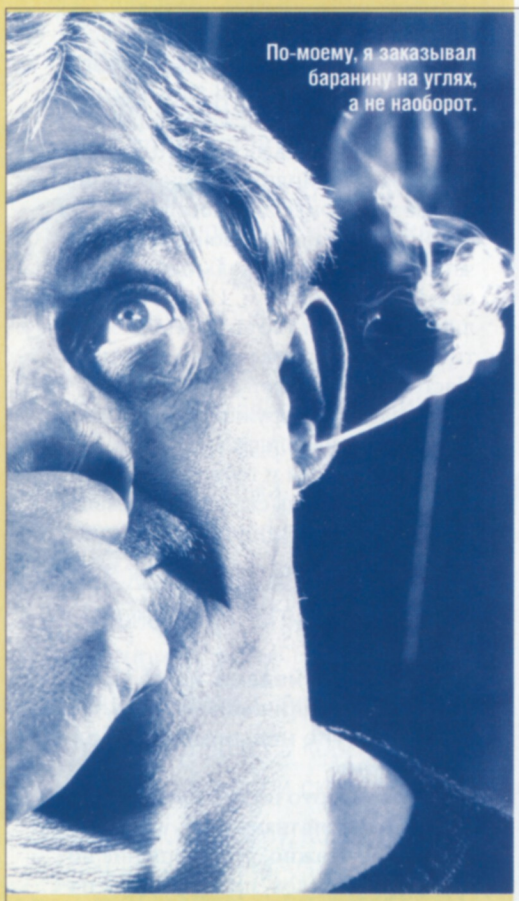
Симптом

Ты выпрыгиваешь из кровати и тут же валишься на пол в приступе невыносимой боли в спине

► **Вероятно**, это небольшое воспаление мышечной ткани.

► **Хотя возможно**, это смещение позвоночных дисков, приводящее к параличу.

Ты тащил новый тяжеленный матрас в квартиру твоей подружки, и вы незамедлительно его опробовали. Ну и славно. Однако возможно, что от такой перемены занятий ты потянул одну из мышц спины. Выскакивая из кровати, ты напряг несчастную мышцу, и теперь тебя эдак скрючило. Но если боль распространяется вниз к ногам и ты чувствуешь онемение, слабость или покалывание в ногах или испытываешь затруднения при ходьбе, немедленно обратись к врачу. Эти симптомы характерны для смещения диска — небольшой межпозвоночной прокладочки, которая не дает костям стираться друг об друга. Смещение — очень фиговая штука. Без немедленной операции диск может повредить нервные волокна, и тогда не исключен парез или паралич. Онемения и потери чувствительности нет? Тогда выпей таблетку ибупрофена, который справляется с болью и уменьшает воспаление. Теперь надо принять горизонтальное положение и, немного приподняв ноги, согнуть их в коленях. Это поможет снять нагрузку с поясницы. А прямо к больному месту надо приложить пакет со льдом. Через два дня ты почувствуешь облегчение.



Симптом
Мучительная жгучая боль в груди

► **Вероятно,** съеденные за ужином жареные ребрышки.

► **Хотя возможно,** это сердечный приступ.

Неумеренность в еде, выпивке и курении или же стрессовая ситуация провоцируют изжогу. Это когда кислота из желудка поднимается вверх и попадает в пищевод, где ее никто не ждал, — что, конечно, вызывает жжение. Изжогу очень трудно отличить от сердечного приступа — однако если у тебя и вправду инфаркт, то боли в груди будут сопутствовать еще несколько симптомов. Это затрудненное дыхание, испарина. Ты также заметишь, как боль отдает в руку.

Нет этих признаков? Тогда прими антацидный препарат или, если его нет под рукой, выпей молока. Полезно также приподнять кровать таким образом, чтобы голова была выше ног. И уж конечно, не надейся, что мы упустим случай повторить: если ты продолжишь объедаться, курить, пьянствовать и нервничать, то и вправду рискуешь заработать сердечный приступ.

КАК УМЕЛО СИМУЛИРОВАТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ХИТРОСТИ

У тебя типичный приступ плюшечной лихорадки. Но только признаться в истинном недомогании тебе неловко. Вот несколько редких болезней, умело имитируя которые, ты получишь день блаженной расслабухи.

Ты симулируешь
Болевой тик

► **Что это такое**

Повторяющиеся (до 100 раз в день) приступы стреляющей боли в щеке, отдающие в нос или челюсть, вызванные повреждением нерва. Даже легкий ветерок может спровоцировать адскую боль.

► **Что ты говоришь шефу**

«Конечно, ничего страшного, я приеду. Думаю, что клиенты не будут возражать против диких воплей и тихого завывания». Не брейся на следующий день, так как бритье может вызвать новый приступ.

Ты симулируешь
Таракана в ухе

► **Что это такое**

Домашнее насекомое. Главный симптом — непрерывный хрустящий шум в голове.

► **Что ты говоришь шефу**

«Да, я сам виноват, что не мог снять квартиру поприличнее на ту огромную зарплату, что вы мне платите. Ой, кажется он укусил меня в барабанную перепонку!»

На следующий день можешь рассказать, как доктор выследил гада отоскопом и вытащил во-о-от таким пинцетом.

Ты симулируешь
Болотную лихорадку

► **Что это такое**

Жесточайший понос, причиной которого служит употребление воды из унавоженных зверьми источников.

► **Что ты говоришь шефу**

«Нет-нет, я должен прийти. Только не могли бы вы мне одолжить свой ноутбук, чтобы я мог работать, сидя на унитазе?» Назавтра посоветуйся с коллективом, какой фильтр для воды лучше купить.

Ты симулируешь
Болезнь Меньера

► **Что это такое**

Приступы головокружения, порой настолько сильные, что больной не может ходить.

► **Что ты говоришь шефу**

«Кажется, комната наконец перестала вращаться. Одну минуточку... оooy!» (Урони телефон на пол.) Эта болезнь неизлечима, так что время от времени пользуйся ею на здоровье! MH

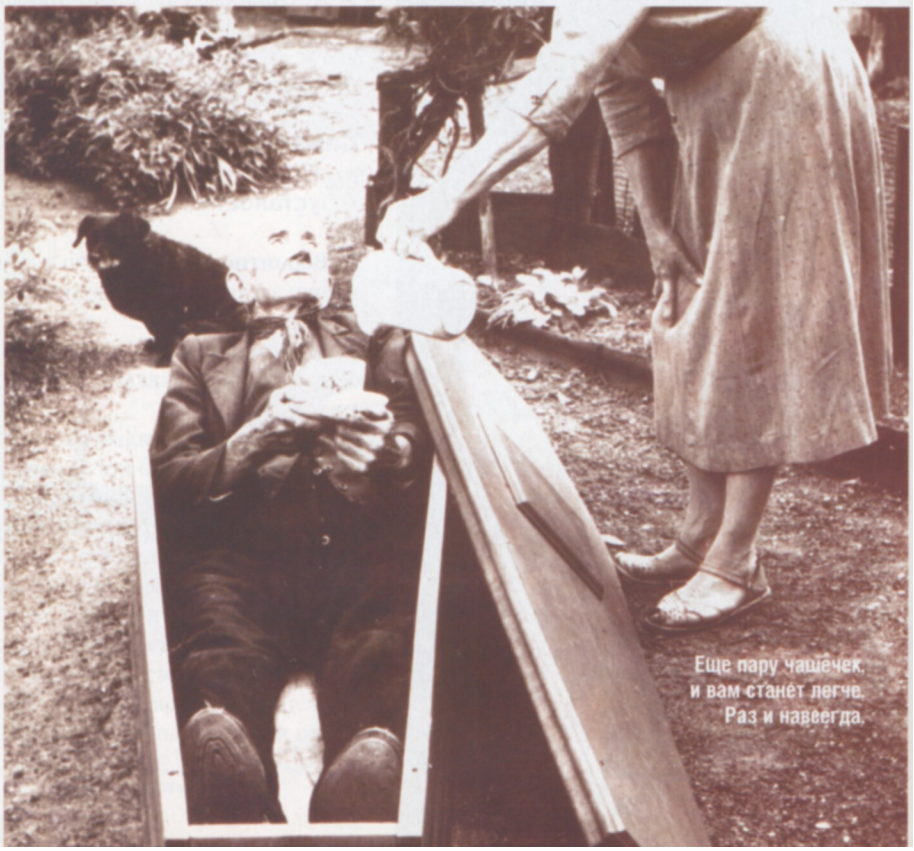
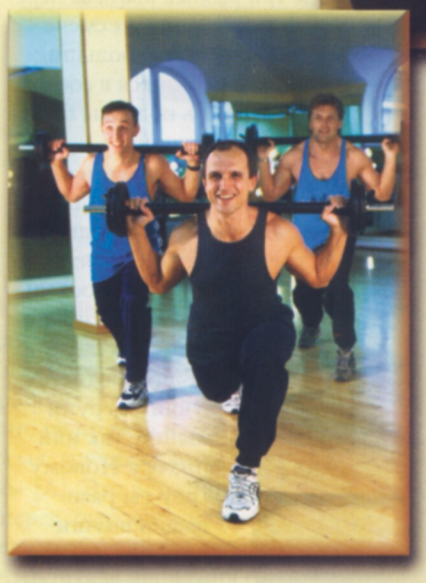


Фото: Voller Ernst

petrovka sports

Spinning - курс на велотренажерах
Box-Condition - курс с элементами бокса
Pump - курс с отягощениями
Самооборона - курс на основе самбо



Современные тренажеры
Индивидуальные программы тренировок
Персональный тренинг
Салон красоты Долорес со специальными предложениями для мужчин
Сауна, массаж, солярии

ЛИЦЕНЗИЯ ПРИУ № 033574 код ФО выд. МОСКОВСКОЙ ЛИЦЕНЗИОННОЙ ПАЛАТОЙ

ФИТНЕСС КЛУБ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

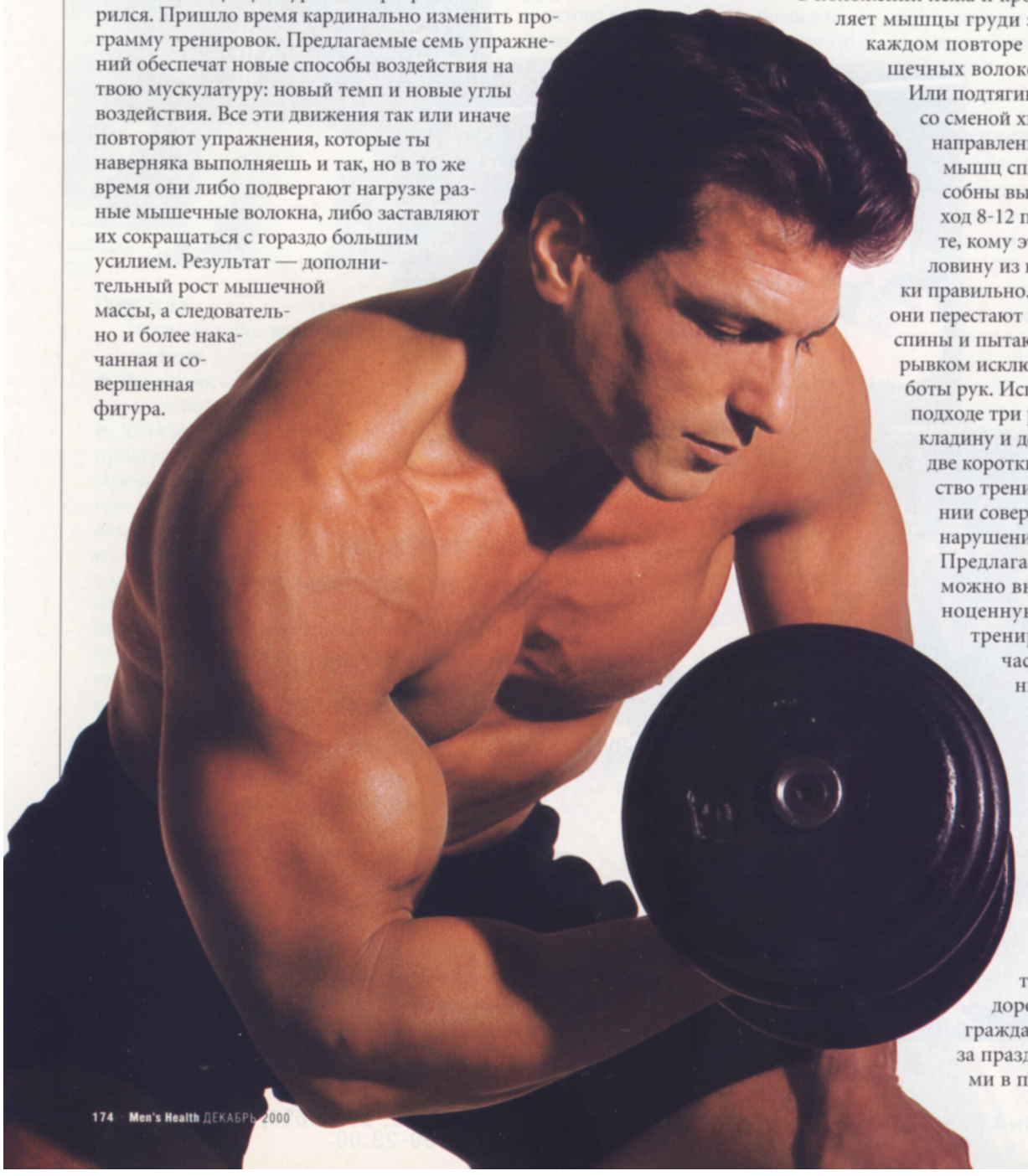
www.petrovkasports.ru

Адрес: Первый Колобовский переулок, дом 4 Тел.: (095) 299-5262, 299-5696, 299-5868
Часы работы: Пн.- Пт. 7.30-23.00; Сб.- Вс. 9.00-23.00

МЫШЦЫ НА ВЫРОСТ

Семь упражнений, обеспечивающих такой рост мышц, о котором ты даже не мечтал.

Предположим, ты целый год с энтузиазмом занимался со штангой, забросив работу, Интернет и даже подруг. Ты отказался буквально от всего, лишь бы только добиться впечатляющей мускулатуры. Но прогресс что-то застопорился. Пришло время кардинально изменить программу тренировок. Предлагаемые семь упражнений обеспечат новые способы воздействия на твою мускулатуру: новый темп и новые углы воздействия. Все эти движения так или иначе повторяют упражнения, которые ты наверняка выполняешь и так, но в то же время они либо подвергают нагрузке разные мышечные волокна, либо заставляют их сокращаться с гораздо большим усилием. Результат — дополнительный рост мышечной массы, а следовательно и более накачанная и совершенная фигура.



Возьмем к примеру жим гантелей на блочном тренажере. Специалисты по бодибилдингу утверждают, что это упражнение, объединяя два движения — жим гантелей в положении лежа и кроссоверы, — заставляет мышцы груди задействовать при каждом повторе большее число мышечных волокон.

Или подтягивание на перекладине со сменой хвата — упражнение направленное на укрепление мышц спины. Немногие способны выполнить за один подход 8-12 подтягиваний. Но и те, кому это удается, лишь половину из них делают технически правильно. В какой-то момент они перестают напрягать мышцы спины и пытаются подтянуться рывком исключительно за счет работы рук. Используя в каждом подходе три разных хвата за перекладину и делая при их смене две короткие паузы, большинство тренирующихся в состоянии совершать подходы без нарушений техники.

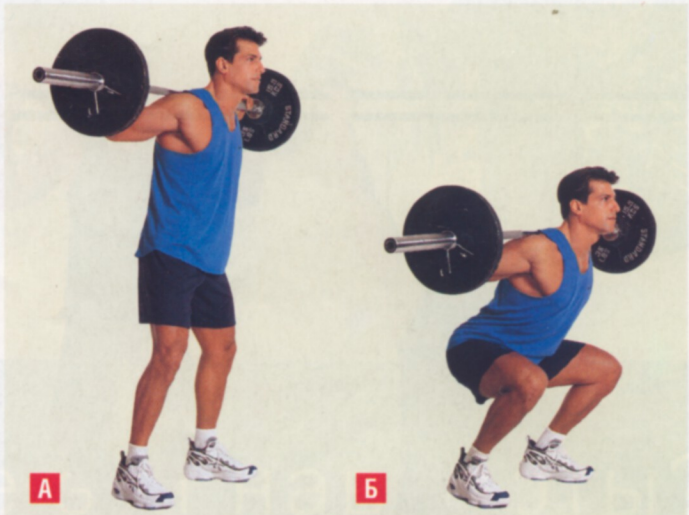
Предлагаемые упражнения можно выполнять как полноценную самостоятельную тренировку или взять часть из них, а остальные заменить обычными упражнениями для соответствующих групп мышц. Так или иначе к Новому году ты разовьешь внушительную мускулатуру, которая, без сомнения, поможет тебе без особого труда прокладывать дорогу сквозь толпы сограждан, устремляющихся за праздничными подарками в последнюю минуту.

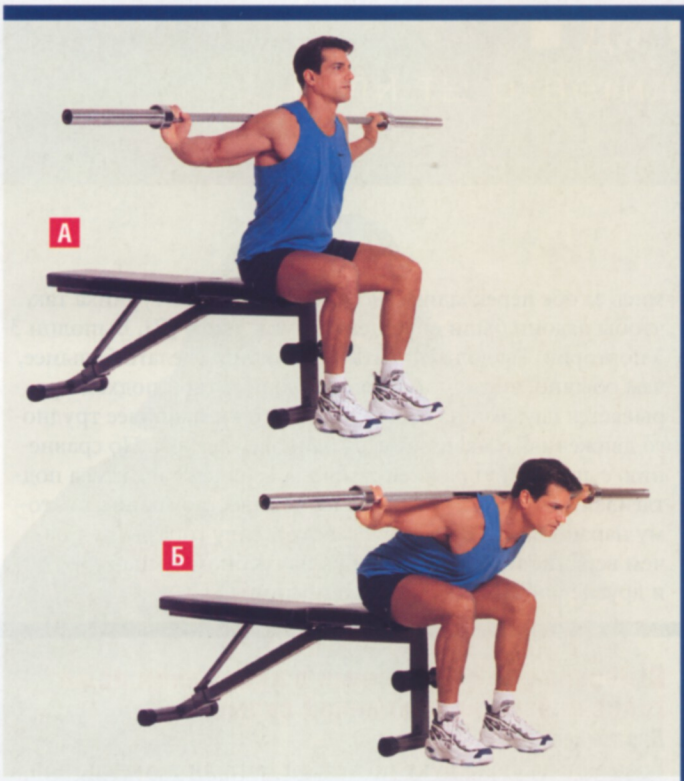
Фото: Beth Bischoff

Приседания в медленном темпе

Для четырехглавых и ягодичных мышц, подколенных сухожилий и мышц нижней части спины

На тренажере для приседаний установи на штангу тренировочный вес, примерно в два раза меньший, чем тот, которым обычно пользуешься. Стань под штангу, расположи ее на верхней части трапециевидной мышцы и возьми гриф прямым хватом так, как тебе удобно. Сними штангу со стойки и отступи назад [А]. Это исходное положение. Держа ноги на ширине плеч, а спину прямой, медленно приседай, считая до пяти. Именно так: до момента, пока бедра не станут параллельны полу, должно пройти пять полных секунд [Б]. Задержись на две секунды. Теперь в течение двух секунд вернись в исходное положение. При таких 9-секундных повторах мышцы подвергаются более длительной нагрузке, чем обычно, а это ведет к их дополнительному росту. Выполни три подхода по 5-9 повторов.





Наклоны корпуса вперед в положении сидя

Для мышц верхней и нижней части спины

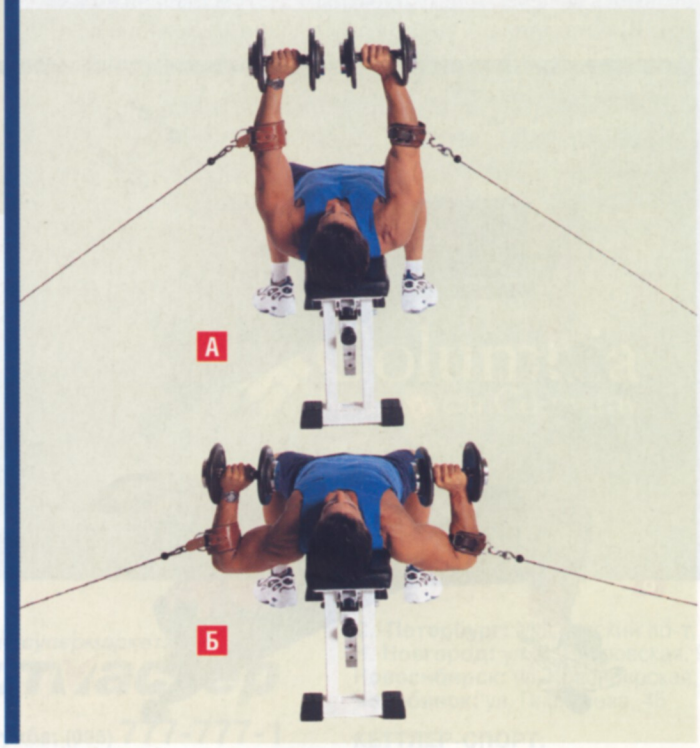
Сядь на край скамьи, положив на верхнюю части спины гриф штанги. Спина находится в естественном положении: не прямая и не излишне изогнутая. Плечи отведены назад, грудная клетка приподнята, как в положении «смирно» [А]. Это исходное положение. Медленно наклоняйся вперед, опуская корпус как можно ниже к полу и следя за тем, чтобы спина сохраняла естественное положение [Б]. (Амплитуда движения будет зависеть от твоей гибкости.) Вернись в исходное положение. Этот вариант наклонов корпуса вперед в положении стоя поможет тебе укрепить мышцы нижней части спины, что позволит пользоваться более тяжелым весом, например при приседаниях со штангой. Выполни 2-3 подхода по 10-12 повторов.

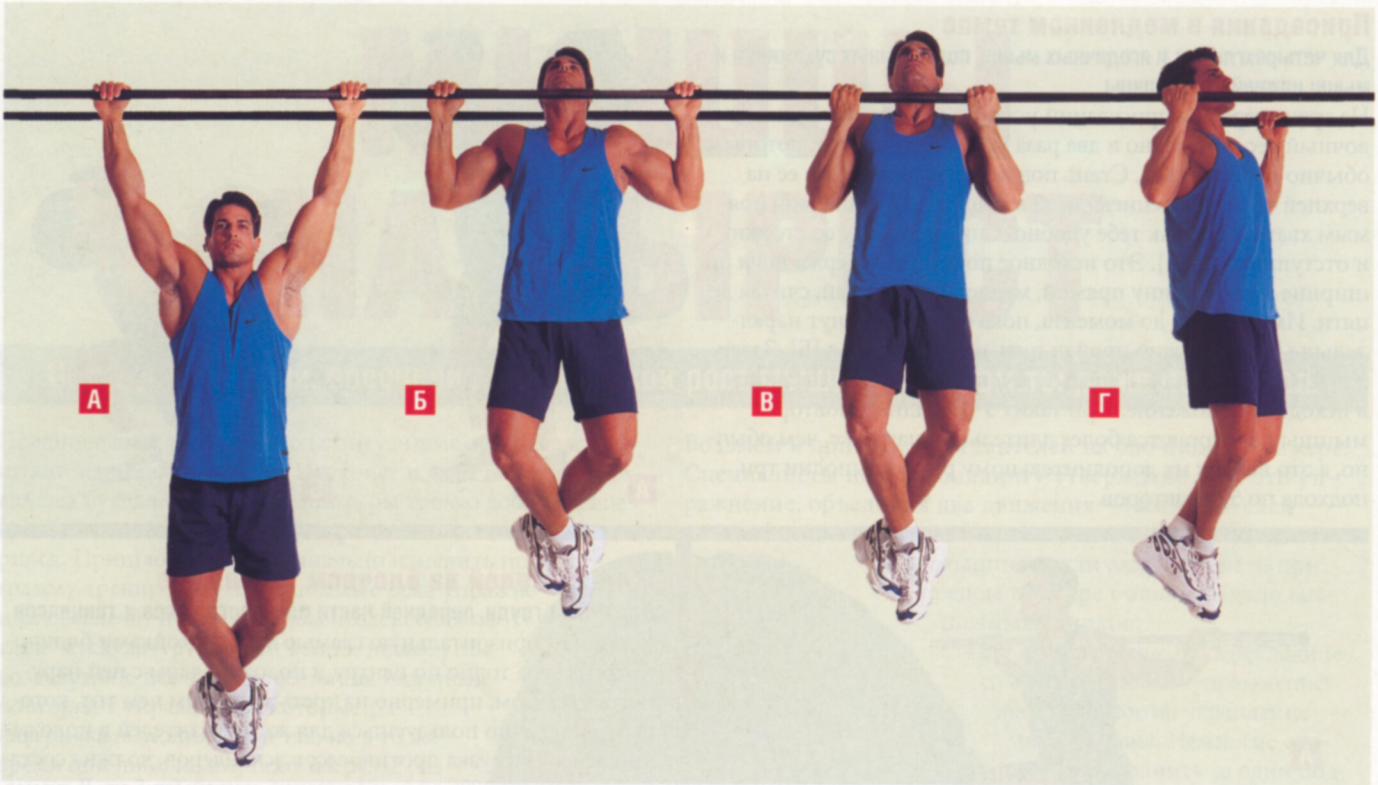
Внимание! Если у тебя проблемы с нижней частью спины, откажись от этого упражнения.

Жим гантелей на блочном тренажере

Для мышц груди, передней части плечевого пояса и трицепсов

Установи горизонтальную скамью между стойками блочного тренажера точно по центру и положи рядом с ней пару гантелей весом, примерно на треть меньшим чем тот, которым ты обычно пользуешься для жимов гантелей в положении лежа. Нагрузка противовесов эспандеров, должна составлять не более 20% от веса гантелей, например 5 кг. В сумме тренировочный вес будет меньше обычно используемого тобой для жимов гантелей. Пристегни манжеты эспандеров к предплечьям чуть ниже локтя. Возьми в руки гантели и ляг спиной на скамью. Займи исходное положение, подняв прямые руки вертикально [А]. Медленно опусти гантели к плечам [Б], затем сделай жим прямо над собой. В верхней точке задержись на 2 секунды, преодолевая мышцами груди силу сопротивления эспандеров, потом повтори движение. Сделай 3 подхода по 8-12 повторов.





Подтягивание на перекладине со сменой хвата

Для мышц верхней части спины, бицепсов и предплечий

Тебе потребуется комбинированный турник, позволяющий выполнять подтягивания с прямым, обратным и нейтральным (ладонями друг к другу) хватом. Вначале возьмись за перекладину прямым хватом (ладонями от себя), на расстоянии чуть шире плеч [А]. Подтянись, пока подбородок не окажется над перекладиной [Б], и вернись в исходное положение. Сделав 3-5 повторов, отдохни 10 секунд. Теперь возьмись за перекладину обратным хватом (ладонями к себе) [В] и подтянись еще 3-5 раз. Отдохни 10 секунд и возьмись за обе перекладины комбинированного турника так, чтобы ладони были обращены друг к другу [Д]. Выполни 3-5 повторов. Ты должен быть в состоянии сделать большее, чем обычно, число повторов, поскольку твой подход прерывается паузами на отдых, начинается с наиболее трудного движения, а заканчивается наиболее легким. По сравнению с другими упражнениями для верхней части тела подтягивания задействуют большее количество мышц, поэтому наращивают мышечную массу и силу гораздо лучше, чем верхние тяги, сгибания рук на гребном тренажере и другие упражнения для мышц спины.

Сгибание рук с гантелями в положении лежа головой вниз на наклонной скамье

Для трицепсов

Возьми в каждую руку по легкой гантели и ляг спиной на наклонную скамью с опущенной спинкой. Подними выпрямленные руки, а затем слегка отклони плечи назад. Ладони обращены друг к другу [А]. Это исходное положение. Не меняя положение плеч, согни руки в локтях и опусти гантели к голове [Б], затем рывком верни их в исходное положение. Выполни 3 подхода по 8-12 повторов.

Чтобы лучше понять, почему это упражнение по эффективности превосходит другие, представь, что твои трицепсы — это резинки, которыми ты стреляешь в кого-нибудь из своих коллег по работе. Чем сильнее ты растягиваешь резинки, прежде чем отпустить их в полет, тем стремительнее и дальше они летят и тем больнее «жалят» того, по кому ведется стрельба. Тренируя бицепсы в положении лежа вниз головой, ты перед тем, как дать им сократиться, растягиваешь их больше обычного. Поэтому при поднятии веса они сокращаются с большей силой, что ведет к большему приросту их массы.

Тебе нужны все эти навороты?

■ Да ■ Нет

Если ты ответил Да, читай дальше

Chairman Gert Boyle

Случается, что холод пронизывает до самых костей. Он охватывает тебя с ног до головы, а порывы ветра обжигают ледяным дыханием, и ты можешь подумать, что уже нет спасения от стихии. Но не бери в голову - одежда Columbia и Матушка Бойль защитят тебя от стихии.

Куртки с мембранной технологией Omni-Tech - «дышащие», непродуваемые, водонепроницаемые, с утеплителями Microtemp и MTR-Fleece - гарантируют, что холоду не останется ничего иного, как выбрать себе другую жертву. Тонкая, но теплая сетчатая подкладка из флиса Zap Mesh Fleece отводит испарения от тела, обеспечивая дополнительную вентиляцию. Герметичные швы гарантируют защиту от мокрого снега и дождя.

Может хватит тебя «грузить»? Хватит замерзать!

Пора испытать навороты Матушки Бойль на себе.

Columbia Sportswear Company

Москва

м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»: Проспект Мира, 71
м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

овар сертифицирован

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1

Интернет: www.sportmaster.ru

ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург: Московский пр-т, 10-12
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45

КЕТТЛЕР-СПОРТ:

Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39

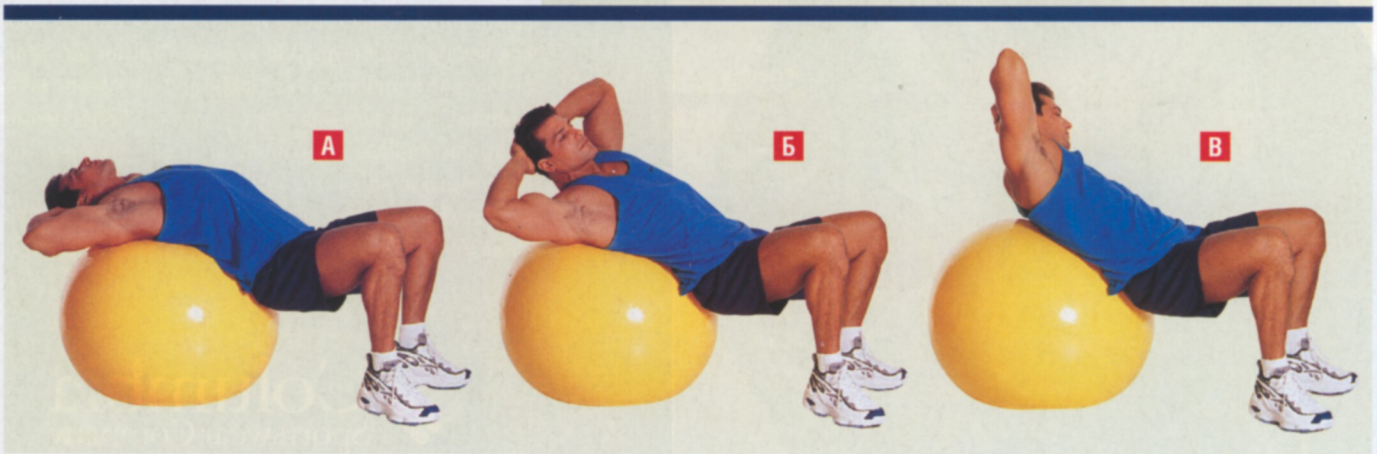
Сгибание рук с гантелями с последующим поворотом запястий

Для бицепсов

Бицепсы выполняют две важнейшие функции: сгибают локтевые суставы и вращают запястья (последняя функция называется супинации). Вот почему сгибание рук с гантелями с последующим вращением запястий дает бицепсам большую нагрузку, чем обычное упражнение. Как правило, бодибилдеры стараются повысить эффективность упражнений для бицепсов увеличивая весовую нагрузку. Ты же можешь усложнить супинацию за счет того, что будешь держать гантели несколько иным способом.

Сядь на скамью и возьми пару гантелей так, чтобы большие пальцы касались внутренней поверхности блинов (обычно ты держишь гантель за середину рукоятки). Руки опущены (ладонями к туловищу) [А]. Это исходное положение. Медленно поднимай гантели, а когда руки согнутся под углом на 90°, закончи движение и выполни супинацию, то есть поверни запястья. Плечи остаются неподвижными [Б]. Опуская руки в исходное положение, разверни запястья так, чтобы ладони были снова обращены к туловищу.

При желании усложнить упражнение и тем самым повысить эффективность тренировки бицепсов выполни его в положении лежа на наклонной скамье с приподнятой спинкой. Выполни 2-3 подхода по 8-10 повторов в каждом.



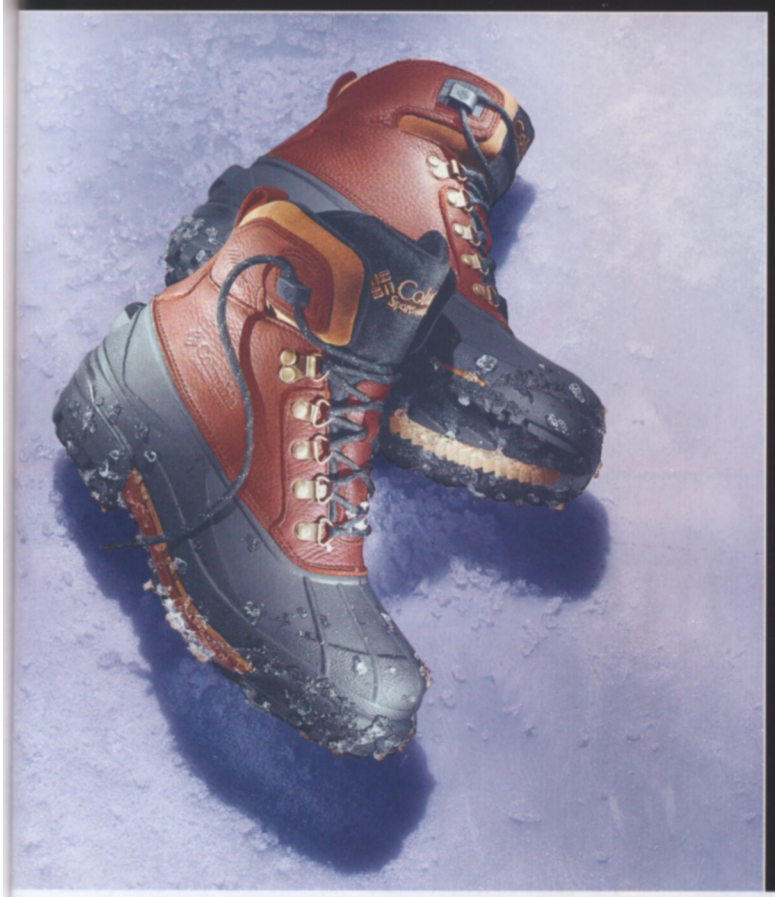
Сгибание туловища с поворотом в стороны (на швейцарском мяче)

Упражнение развивает мышцы живота

Ляг спиной на швейцарский мяч, ноги поставь на пол. Расслабь спину с тем, чтобы она приспособилась к кривизне мяча. Положи руки за голову, а затем откинь голову назад [А]. Таково исходное положение. Совершая выдох, начни поднимать с мяча голову, руки и верхнюю часть спины, одновременно поворачиваясь вправо. Выполняй движение, пока сможешь перемещать корпус вверх и вправо без риска упасть с мяча [Б]. Теперь максимально разверни корпус влево [В]. В конце движения сделай вдох и вернись в исходное положение.

Чтобы выполнить это упражнение правильно, представь, что очерчиваешь грудью большой круг. Локти отведи как можно дальше за спину, взгляд перед собой (ты не должен видеть их боковым зрением). Сделай 1-2 подхода с максимально возможным числом повторов. MH

Отталкивает грязь, притягивает приключения



Gert Boyle
Chairman

Если бы Вы знали, сколько времени Матушка Бойль проводит зимой на природе, Вы бы не поверили. Как же удается проходить столько миль не замерзая и не испытывая усталости 76-летней хозяйке компании Columbia?

А секрет прост - ботинки *Bugabootoo* - надежное спасение как от слякоти, так и от мороза.

Натуральная кожа с пропиткой в верхней части ботинка, проклеенные латексом швы, резиновая «галоша» – все это обеспечит Вам защиту от снега и грязи.

Утеплитель *Thermolite* позволит Вам совершать длительные путешествия в тридцатиградусные морозы. Благодаря легкой и упругой подошве из *EVA* Вы не будете испытывать усталость, и активный отдых будет для Вас удовольствием.

Columbia
Sportswear Company

Москва
«Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
«Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
«Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
«Рижская»: Проспект Мира, 71
«Университет»: Ленинский пр-т, 81
«ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1
Интернет: www.sportmaster.ru
ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург: Московский пр-т, 10-12
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45

КЕТТЛЕР-СПОРТ:
Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39

спортивные супермаркеты

спортмастер

Лучшая одежда, обувь и снаряжение для зимних видов спорта

От ведущих фирм мира:

горнолыжный инвентарь • беговые лыжи • ледовые коньки • сноуборды • одежда для спорта и отдыха

Москва
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»: Проспект Мира, 71
м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

С.-Петербург: Московский пр-т, 10-12
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45

КЕТТЛЕР-СПОРТ:
Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39

Интернет: www.sportmaster.ru
ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

777-777-1

приемный ПАПА

по четным и по нечетным

Автор: Антон Минский

Ты полюбил эту женщину — хорошо. У нее есть дети. Тоже неплохо. Дети к тебе относятся отвратительно. Бывает. Но это еще не повод портить жизнь и себе, и своей новой жене, и даже этим милым малюткам. Любую ситуацию всегда можно разрулить. Если вести себя правильно.

Истинные размеры проблемы ты осознаешь лишь тогда, когда веснушчатый симпатяга Вова, которого ты ранее видел раз в две недели, да и то мельком, превратится в маленькое чудовище, живущее с тобой в одной квартире. Он делает вид, что не слышит ни одного твоего слова, демонстративно матерится, подкладывает тебе в тапки всякую гадость и поминутно напоминает тебе, что ты ему никто и звать тебя никак. Хуже всего, что он упорно вбивает тебе в голову мысль: любая попытка провести с ним воспитательную работу будет приравниваться к избиению невинных младенцев. Ты понимаешь, что надо что-то немедленно изменить? И это правильно. А то, что, по данным отечественных социологов, конфликты между приемными детьми и отцами являются причиной распада 60% повторных браков, еще не означает, что ты не должен связывать себя узами брака с любимым человеком. А для того чтобы тебе было легче разобраться с маленькими дикарями — вот 12 полезных советов.

1. Умерь свои ожидания

То, что вас с его мамой связывают самые близкие отношения, ровным счетом ничего не значит. В сущности вы совершенно посторонние люди. Дети любят родителей на уровне подсознания. В приемных детях ничего такого не заложено. Не исключено, что поначалу ты будешь вызывать у них лишь раздражение. И это чувство может быть взаимным. «Твоя цель не в том, чтобы стать им вторым отцом, а в том, чтобы наладить более-менее сносные взаимоотношения, — поясняет Дженнифер Лофас, президент Фонда поддержки семей с приемными детьми. — Как правило, чем младше ребенок, тем больше шансов у тебя этого добиться».

2. Не строй из себя генерала

Постарайся побороть в себе стремление стать грозным начальником, который желает всеми руководить. «Такая манера поведения только накалит обстановку, — предупреждает Джеймс Брэй, профессор Бейлорского медицинского колледжа. — Чтобы приемные дети всерьез стали воспринимать тебя в роли родителя, нужно, чтобы прошел как минимум год, а то и два». Любыми способами избегай дисциплинарных функций в семье, даже если их упорно навязывает тебе жена. В противном случае ты прослывешь

Фото: Voller Ernst

плохим дядей и дашь возможность ребенку лавировать между родителями по принципу «разделяй и властвуй». Лучший способ избежать подобного интриганства — завести общие правила поведения в доме и наказаний за проступки, которые в равной степени применяют оба взрослых.

3. Пропускай мимо ушей

Дети умеют говорить очень обидные вещи. Чаще всего не в лицо, а вслед, сквозь зубы. «Ты мне не отец» и «Я тебя ненавижу». Бывает и хуже. Делай вид, что ты забыл с утра вытащить беруши. Слова детей часто опережают мысли и во многом продиктованы эмоциональной реакцией на сиюминутную ситуацию. Так что не стоит придавать им слишком большое значение.

4. Время для взрослых

Позади те дни, когда твоя будущая супруга находила десятки способов не обделить вниманием ни тебя, ни собственное чадо. Теперь настали суровые семейные будни, когда выделить перерыв на общение тет-а-тет становится все труднее. А именно в данной ситуации такое общение совершенно необходимо. «Ребенок мгновенно замечает любую несогласованность в ваших отношениях и тут же старается максимально усугубить ситуацию, — предупреждает Лофас. — Причем чаще всего он делает это инстинктивно, руководствуясь, например, чувством ревности». Лучший способ обойти эту проблему — нанять няню, которая пару раз в неделю освободит вам время для ужина вдвоем в ресторане или похода в ночной клуб.

5. Осторожно, Лолита

Девушки-тинейджеры нередко устраивают разнообразные секс-флирт-проверки отчимам. Подобное поведение может выбить из колеи кого угодно просто потому, что не всегда понятно, как реагировать. «Не стоит пугаться, раздражаться и пытаться избежать контактов, — советует мистер Брэй. — Замалчивать происходящее — ошибка». Она может решить, что вас связывает волнующая роковая тайна — тебе нужен мексиканский сериал в собственном доме? Действовать нужно открыто и «на дурачка». Лучше в присутствии мамы сообщить подрастающему поколению, что те граждане, которые ходят по квартире в трусах и моются в ванной с открытой дверью, скоро заболевают флюсом и зелеными соплями. Подобное отсутствие романтичности тебе не простят — и провокации скоро прекратятся. А мама, даже если и поймет что к чему, не будет вынуждена изображать из себя третью сторону в опасном треугольнике.

6. Никаких соревнований

Если хочется накалить обстановку до предела, ты можешь устроить соревнование со своим приемным дитятей за время, которое вам уделяют. Попробуй настоять на том, что тебе с супругой нужно срочно посмотреть свежую кассету с хитом сезона, несмотря на то что она сейчас помогает сыну подобрать ингредиенты для опыта, которым он собрался ошеломить одноклассников на уроке химии. Взрыв гарантирован. Если ты хочешь его избежать, умерь пыл и займись чем-нибудь по хозяйству. Например, загрузи стиральную машину или приготовь ужин. Хотя бы для того, чтобы у нее осталось достаточно сил и времени поиграть с тобой в спальне.

То, что вас с его мамой связывают самые близкие отношения, ровным счетом ничего не значит. В сущности вы совершенно посторонние люди. Дети любят родителей на уровне подсознания. В приемных детях ничего такого не заложено.

7. Зона безопасности

Если ты переехал к новой супруге, постарайся не вносить ничего нового в обстановку квартиры. Хотя бы первое время. В прочих случаях любыми способами найди возможность выделить каждому члену семьи уголок, где можно побыть наедине с собой. В первую очередь это касается приемных детей, которые особенно болезненно реагируют на вторжение посторонних. То есть тебя.

8. Традиции — священны

Если у твоей новой жены и ее детей вошло в привычку ежегодно встречать ночь на Ивана Купалу прыганием через костры в костюмах водяных, попроси сделать тебе такой же костюм и прыгай. «Во время семейных развлечений в выходные командное чувство формируется непринужденно, — поясняет Брэй. — Особенно если в качестве соперников избрать другую семью». Впрочем, если ты пригласишь новую жену с приемным сыном поболеть во время твоей традиционной субботней игры в футбол с приятелями — это тоже хорошо.

9. Никаких аутсайдеров

Если у тебя есть дети от прошлого брака, с которыми ты регулярно встречаешься, бери на эти встречи своего приемного ребенка. Постарайся добиться того, чтобы дети подружились и нашли общие интересы. И не допускай конфликтов между ними. Например, если твой сын заведомо лучше играет в теннис, чем приемный, — никогда не ставь их по разные стороны сетки. Лучше попытайся сыграть против них двоих в одиночку. Заодно и калории сожжешь.

10. О папе — только хорошее

Ты можешь думать об их биологическом папе все, что угодно. Но они его любят. И любая попытка отозваться о нем пренебрежительно вызовет бурю гнева. Здесь надо быть предельно внимательным. Вплоть до интонации и разговоров с женой, которые дети имеют обыкновение подслушивать.

11. Заведи собственного ребенка

«Появление нового ребенка в семье, где уже есть приемные дети, положительно влияет на взаимоотношения, — поясняет Брэй. — Но этот новый уровень отношений может быть мгновенно разрушен, если приемный ребенок заподозрит, что нового младенца вы с мамой любите больше, чем его самого».

12. Интересуйся и будь интересным

Попытайся увлечь приемного отпрыска собственным хобби — стрельбой по тарелочкам, выращиванием орхидей или коллекционированием фантиков. Но если при этом ты обзываешь придурками группу «Руки вверх», от которой балдеет твоя 12-летняя приемная дочь, или называешь новую компьютерную игру 5-летнего сына пустой тратой времени и денег — готовься к худшему. MH

GLABĀJIET NAUDU
DZIMTENĒ!*
*ХРАНИТЕ ДЕНЬГИ НА РОДИНЕ!
Рига, ул. Смилшу 3 Телефон: (+371) 701 0000 www.parex.ru Консультации по тел. (+095) 737 7340

ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

Если ты как следует промочил ноги и вовремя не переоделся, стоит ли удивляться насморку? Если ты пропустил удар, стоит ли удивляться фингалу под глазом? Если ты, изрядно оголодав, слопал весьма сомнительного вида и вкуса котлету, стоит ли удивляться... Ну сам понимаешь. Но порой твой организм начинает вытворять такое, что, казалось бы, объяснить невозможно. Нам тоже так казалось.
До недавнего времени.

Ты исправно делаешь зарядку, на аппетит жалоб не имеется (скорее, наоборот) и вообще здоров как бык. Ну, как конь в крайнем случае. Уж никак не слабее барана. Короче говоря, на здоровье не жалуешься. Пока не происходит странная вещь. Сидишь ты, смотришь выпуск новостей. И вдруг сердце как-то загадочно замирает. И что самое странное, на экране при этом не Анна Курникова, игриво наклонившаяся за мячиком, а какой-то незнакомый усатый дядя. В чем дело? И почему, когда ты на днях начал задремывать на диванчике, тело твое взбрыкнуло так, словно его подключили к розетке? А с какой стати сегодня утром, когда ты собрался за чашечкой кофе не спеша прослу-

шать сводку гидрометцентра, в ухе зазвенело так, что ничего, кроме заключительной фразы «а в казино «Кривой Джо» — всегда хорошая погода», ты не расслышал?
Что за странные симптомы? Не предвестники ли это каких-нибудь страшных недугов?
Чаще всего нет. Любой компьютерщик знает, что даже у самого навороченного аппарата время от времени случаются «глюки», которые бесследно исчезают сами собой.
Твое тело тоже механизм не из простых. Суди сам: 260 костей и косточек, 600 различных мышц, миллионы нервных окончаний... Такое мудреное устройство не может выдерживать постоянную нещадную эксплуатацию, вот и барахлит по мелочам. Мы проштудировали соответствующую литературу и теперь можем поделиться сведениями о некоторых загадочных реакциях твоего организма.

Почему удариться локтем — это такое ё-п-р-с-т?

Знаешь, как это бывает, когда вдруг, казалось бы влегкую, заденешь локтем за косяк двери, а руку пронзает дикая боль. Анатомы обозвали это место локтевым отростком или внутренним мыщелком плечевой кости. В этой точке локтевой нерв, проходящий по внутренней поверхности предплечья и отвечающий за движения мышц руки, подходит совсем близко к коже.
Странное ощущение при надавливании — это как раз реакция локтевого нерва. Говорят, что некоторым это даже нравится. Но врачи решительно не советуют увлекаться этими ощущениями. Стимуляция нерва может привести к временному и даже постоянному парезу руки. Оно нам надо?
Если же после удара локтем реакция нерва (то есть дикая резкая боль) длится несколько минут и сопровождается слабостью и онемением в руке, обратись к врачу!

Почему от волнения в желудке революция?

Шеф взял манеру говорить, что в последнее время много бездельников развелось. Причем в твоем присутствии. Поэтому очередной вызов на ковер неизменно вызывает в твоем желудке ощущение, что там суетливо бьет крыльями целый полк бабочек.
Дело в том, что, когда ты обеспокоен, тело начинает производить адреналин. Он перераспределяет кровь в твоем организме: отнимает у пищеварительной системы и отдает тем органам, которым она нужнее во время стресса. Отсюда неожиданное чувство пустоты и ощущение, что «желудок переворачивается». Адреналин вызывает реакцию по типу «дерись или убегай»: кровь приливает к конечностям и легким. Иными словами, ничего страшного не произошло, просто пищеварительная система на время перестала заниматься своими прямыми обязанностями.

По ком звенит в ухе?

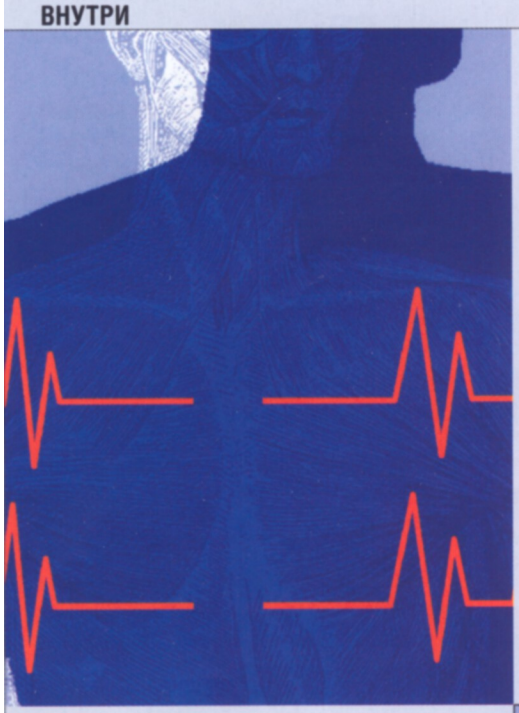
Что за полет шмеля в твоем ухе? И не лето вроде, и в мобильнике твоем этой мелодии нет, и вообще ты вне пределов досягаемости. Не думай, что сошел с ума. Просто ты относишься к категории меньшинств, страдающих тиннитусом (шум в ушах). Причем довольно влиятельных меньшинств — компанию тебе составляют до 40% населения земного шара. Тиннитус — общее название для разнообразных видов шума: люди жалуются на звон, пульсацию и даже пощелкивание. Чаще всего это явление обусловлено «пошаливанием» нервов и нервных окончаний, отвечающих за громкие звуки. Хулиганствуя, они посылают ложные сигналы в мозг. В некоторых шумовой эффект рождается в результате пульсации кровеносных сосудов или сокращения мышц, прилегающих к барабанной перепонке.
Боль в ушах, бактериальная инфекция или скопления ушной серы тоже могут быть причиной странных звуковых эффектов. Врачи рекомендуют внимательно прислушиваться к своим шумам и воспринимать их как предупреждение, особенно если они повторяются регулярно. Уши надо беречь и не перегружать слишком громкими звуками (в конце концов, хард-рок уже лет 20 как вышел из моды).
Кроме того, регулярно прочищай уши и старайся выспаться, так как из-за усталости симптомы могут усиливаться.

Почему ты смеешься до упаду?

Анекдоты про Штирлица и коренных жителей Крайнего Севера заставляют тебя смеяться до полной потери сил. Представь себе, и этому есть научное объяснение. Исследователи из Лейденского университета в Голландии изучали этот феномен, рассказывая испытуемым анекдоты про бельгийцев. Оказалось, что при смехе угнетается так называемый Н-рефлекс, который обычно управляет мышечными сокращениями. Это состояние ведет к ощущению слабости.
Шутки в сторону: каталепсия (жертвы этой болезни смеются так, что теряют способность двигаться или падают в обморок) — один из симптомов нарколепсии, при которой ты неожиданно и внезапно засыпаешь.

Что ты так неровно дышишь?

Если ты когда-нибудь был влюблен, то знаешь, что значит быть рассеянным и потерянным. Если ты думаешь о том, как держал ее за руку, как она украдкой посмотрела на тебя, как вы назовете троих своих будущих детей (а не про секс, шашлыки и футбол, как обычно), ты можешь в буквальном смысле позабыть, как дышать. По крайней мере, как дышать глубоко. Сильные эмоции могут нарушить структуру дыхания: легкие не работают в полную силу, и в организме скапливается углекислый газ.
Вздохи и зевки — это глубокие дыхательные движения, которые вымывают из тебя застоявшийся углекислый газ и прочищают легкие. В сущности, зевки и вздохи взаимозаменимы (если решишь проверить этот научный факт в первую брачную ночь, мы за последствия не отвечаем).
Кстати, краснеешь ты при виде своей дамы сердца по той же причине: интенсивные эмоции нарушают равновесие автономной нервной системы, и избыток крови приливает к щекам.



Отчего так сердце замирает?

Каждый автомеханик тебе скажет, что клапаны двигателя должны срабатывать в строго определенной последовательности. Иначе далеко не уедешь. Твое сердце — тот же пламенный мотор. Этакий четырехцилиндровый движок: две верхние камеры — предсердия — проталкивают поступающую кровь в две нижние камеры — желудочки, а из них уже кровь поступает ко всем остальным органам. Встроенный таймер, именуемый синусовым узлом, посылает сердцу сигналы, которые заставляют верхние и нижние камеры работать синхронно. Время от времени синусовый узел что-нибудь путает, и сердце пропускает удар, беспорядочно трепещет или вдруг несколько секунд стучит с огромной скоростью. Неприятности эти чаще случаются с мужчинами. И каждое прожитое десятилетие удваивает вероятность ознакомиться со всеми прелестями таких ситуаций. Тем не менее, в общем и целом, они безобидны. Кофеин, алкоголь, никотин, лекарства от астмы и простуды, даже стресс могут повлиять на безупречность работы синусового узла. Такие пропуски могут всерьез напугать, хотя ничего опасного в них нет. Лучший способ избавиться от этих неприятных ощущений — избегать причины, которые их вызывают. Однако, если сердце пошаливает регулярно, обратись к врачу.

Почему, отсидев ногу, ты как на иголках?

Это ощущение возникает в ноге после того, как кровеносные сосуды и нервы в ней оказались прижаты из-за неестественного положения. Когда кровообращение восстанавливается, замершие нервы снова начинают функционировать, чувствительность возвращается, но ощущения при этом могут возникать странные — тяжесть, напряженность и покалывание.

Если деформация или сжатие действуют на ногу слишком долго, может произойти сдавление нерва. Это приведет к постоянной потере чувствительности и мышечной деятельности. Поэтому особую осторожность следует проявлять тем, кто принимает сильнодействующие снотворные. Они могут спать так крепко, что не заметят, как отлежат руку или ногу до состояния серьезного повреждения.

Почему сильнее всего чешется там, куда не дотянешься?

Не секрет, что, когда тебя донимает зуд, причина нередко в том, что кожа стала слишком сухой. А спина — одна из наименее увлажняемых частей тела. Но почему дефекты кожи — дерматологи называют такое состояние pruritus — заставляют взрослого человека тереться спиной о фонарный столб, извиваясь, как стриптизерша? Поверхность кожи — это место, где клетки, заходя друг за друга, как куски черепицы на крыше, охраняют чувствительные нервные окончания от вредоносных воздействий внешней среды. Когда кожа сохнет, клетки сжимаются, как виноград, превращающийся в изюм, и нервные окончания оказываются обнажены. Пыль, волосы, микрочастицы ткани, раздражающие вещества, такие, как мыло, могут попасть между клетками кожи и вызвать реакцию нерва.

Чтобы сберечь защитные вещества кожи, не мойся дольше пяти минут. Увлажняй тело специальными кремами и гелями вроде вазелина, но не используй те, что содержат алкоголь — он сушит кожу. Чтобы добраться до труднодоступных участков спины, купи специальную чесалку на длинной ручке. А лучше женись на отзывчивой девушке, чтобы она тебе помогала, чем могла.

Почему ты заснул и вздрогнул?

У ученых есть специальное название для странных мышечных сокращений, которые настигают тебя в момент засыпания. Они называются миоклонические подергивания. Суть в том, что в момент отхода ко сну мышечный тонус резко понижается. Подергивания временно повышают тонус в момент перехода от дремоты к глубокому сну. Эти телодвижения в чем-то похожи на эпилептический припадок, они совершенно безобидны. Хотя... Недавно в Англии любящий муж вздрогнул так, что заехал своей благоверной в нос. Да так, что сломал его.

Почему после секса так хочется есть?

Почему один основной инстинкт тянет за собой другой? Из-за физической нагрузки. Если ты занимаешься любовью на всю катушку, все тело — от ступней до макушки — испытывает нагрузку.

Чтобы получить топливо для этой эротической аэробики, мышцы окисляют сахар из крови, а когда уровень сахара падает, мозг говорит желудку: пора подкрепиться. Лучшее блюдо для пополнения запасов энергии — фрукты. Помнишь сцену из «Девяти с половиной недель»? Только не увлекайся взбитыми сливками. MH

Отмечайте праздники стильно!
Проведите Новогодние и Рождественские вечеринки
в Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб!

Le MERIDIEN
MOSCOW COUNTRY CLUB
МОСКОУ КАНТРИ КЛАБ
Hotel - Golf - Resort

Читатели журнала "Men's Health", сэкономьте $500 и воспользуйтесь нашим "Люкс" предложением!

У Вас есть отличная возможность получить комфортабельный номер Люкс вместо заказанного полулюкса в Ле Меридиен Парк Отеле.

Позвоните заранее и проведите незабываемый романтический вечер, оценив ВСЕ услуги, предлагаемые Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб:

- *Потрясающий двухместный номер с джакузи;*
- *Чудесная природа Подмосковья;*
- *Завтрак ~ шведский стол в ресторане "Времена года";*
- *Бесплатные услуги тренажерного зала;*
- *Финская сауна, турецкая парная и русская баня;*
- *Бассейн в средиземноморском стиле, 270 кв. м.*

Закажите номер полулюкс стоимостью $325, и Вас разместят в комфортабельном номере Люкс стоимостью $825!

Почувствуйте прилив сил и энергии, занимаясь на нашем новом спортивном оборудовании. Прогуляйтесь по лесу, отдохните в спокойствии и тишине загородного клуба. Или откройте для себя волшебный мир Центра Красоты Эсте Лаудер, где Вас ждет уход с головы до ног!
Даже воздух в Москоу Кантри Клаб наполнен любовью ~ позвоните сегодня, и Вы, несомненно, останетесь довольны нашим "Люкс предложением"!

143430 Россия, Московская область,
Красногорский р-н, Нахабино
~ Телефон: 926-5911
e-mail: le.meridien@mcc.co.ru

Собственность ГлавУпДК
под управлением компании
«Ле Меридиен Интернешнл
Хотелз'н Ресортс»

Забронируйте любой номер по полной цене и платите за следующие сутки только половину!

Купон # 1

Предложение действует при наличии свободных номеров и только по предоставлении данного купона.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Дуэт с «Каприсом»

Многие мужчины полагают, что запас здоровья вечен и его можно транжирить как угодно. Так продолжается до тех пор, пока себя не доведем: прихватывает сердце, болит спина, все меньше «хочется и можется», утром малоприятно смотреть на себя в зеркало. Тогда и начинаешь понимать, что банкротство бывает не только в бизнесе.

А что же с прекрасной половиной человечества?

Кожа стала сухой, утратила тонус и выглядит совсем некрасиво, от этого и настроение на нуле. Увы. Мы живем в сугубо городских и не совсем благоприятных климатических условиях. Наши бедные тела вынуждены бороться с холодом, выхлопными газами и прочими загрязнениями окружающей среды. Поэтому кожа сохнет, покрывается прыщиками, морщинками и болеет целлюлитом. Без поддержки диетологов, косметологов и массажистов никак не обойтись.

Нам повезло, что придумали спа. Прийти в спа-салон «Каприс» — все равно что съездить на оздоровительный курорт. Тут вам и сауна, и турецкая баня, и минеральные ванны, и морской воздух с полезными ионами. И даже само море в виде баночек с морскими грязями и солями. Не говоря уже о всяческих процедурах, которые призваны кожу радикально омолодить и излечить. В общем, в спа-салоне «Каприс» можно исполнить любой каприз.

Среди клиентов салона — как мужчины, так и женщины. Много семейных пар, спа-салон — отличный выбор для семейного отдыха.

Сначала доктор (ведущий спа-технолог страны Михаил Кочиашвили) изучает состояние вашего организма, врачи дерматологи-косметологи (которые не понаслышке об этом знают) — состояние кожи и волос. Потом подбирается комплекс спа-услуг так, чтобы ваше здоровье окрепло, кожа стала молодой и упругой, а целлюлит исчез.

Кстати, целлюлит не только женская проблема.. Разработаны специальные программы для мужчин и женщин. Самые популярные среди мужчин программы — «Антистресс», «Плоский живот», «Очищение», «Повышение работоспособности», «Снижение веса».

Любимые услуги для сильного пола — спортивный маникюр, спа-педикюр, омолаживающие процедуры для лица.

В борьбе с проблемами веса, кожи и целлюлитом нет смысла уповать на какой-то один чудодейственный препарат или процедуру, это противоречит физиологии. Поэтому «Каприс» предлагает комплекс процедур. Смею вас уверить, лечение превращается в сплошное удовольствие.

После теплых обертываний с грязями Мертвого моря решаются проблемы с кожей и даже стресс непременно отступает. Сначала пилинг солями Мертвого моря освобождает кожу от ороговевших клеток и открывает поры. Потом на тело наносятся грязи Мертвого моря Ahava (целых 4 кг!) — вы расслабляетесь под действием успокоительного брома и почти спите. Цинк, медь, калий, магний и прочие полезные для тела элементы таблицы Менделеева (к счастью, все эти микроэлементы содержит черная грязь black mud) вдохновляют бета-рецепторы на расщепление жира. Кожа очищается, избавляется от лишнего жира и отмерших клеток. В теле появляется ощущение необычайной легкости, а кожа становится бархатистой и нежной. Потом вас обмазывают минеральными кремами. На десерт — очень эффективный массаж в исполнении Андрея Сырченко, одного из лучших специалистов в России. Когда жировые капсулы «образумились» — самое время для ручного лимфодренажа с глубинным захватом ткани. В это время из организма активно выводятся шлаки и разбиваются жировые спайки.

Затем вас провожают в гидромассажную ванну с минеральные солями, где вы вдыхаете ароматы натуральных масел, а струи воды массируют все тело, укрепляя сосуды.

Еще в «Каприсе» можно опробовать новый аппарат Starvac для вакуумного массажа. Аппарат обещает полную гармонию — телесную и нейровегетативную, — поскольку действует по психосоматическому закону: ведь из-за нервных перегрузок страдают внутренние органы, что в свою очередь усугубляет состояние кожи и подкожных тканей. Сначала косметолог пальпирует подкожную ткань и ищет микроотеки, где кожа плохо «отрывается» от мышц, — это знак нарушения иннервации кожи и подкожных тканей в определенных зонах. Определив проблемные зоны, косметолог прорабатывает их специальной насадкой с небольшим желобком: в желобок вакуумом засасывается кусочек кожи и массируется. Вакуумный массаж заставляет клетки активно обновляться и «разбивает» жир.

И это еще не все. Можно отправиться в сауну или лечь в капсулу. Капсула выполнит роль сухой сауны или «мокрого» термального источника. С полезным ароматом эфирных масел и свежим морским воздухом. В общем, она создает прекрасный микроклимат, а заодно корректирует фигуру, повышает тонус мышц, улучшает состояние кожи и волос.

А еще нормализует обмен веществ и помогает противостоять стрессам. Если вам мешают лишние килограммы, прямо в капсуле хорошо сделать холодное обертывание. Сначала на тело наносят лосьон (он раскроет поры), затем гель с эфирными маслами. Гель приятно тает и будоражит облепившиеся жировые клетки. Всего одна 40-минутная процедура — и прощайте, 200–300 граммов веса.

Если на лице появились мелкие морщинки, а кожа потеряла упругость (как известно, у мужчин кожа толще и склонна к повышенной сальности) — справиться с этими проблемами поможет биолифтинг. Главный принцип биолифтинга — разбудить дремлющие клетки кожи и восстановить их функции. Микротоки воздействуют на определенные точки тела и вызывают биохимическую реакцию в клетках кожи, за счет этого лечебная косметика проникает глубже. Всего несколько сеансов — и здоровый цвет лица вам обеспечен, а от морщин не останется и следа. Можно сделать и биолифтинг тела. Каждый курс — лимфодренаж, укрепление и увлажнение кожи, «плоский живот», «тяжелые ноги» (всего пять процедур) — через 5–8 месяцев нужно повторять.

Теперь можно и «почистить перышки». В меню спа-салона «Каприс» все способы создания нового образа. Модные стилисты причесок подстригут, покрасят и сделают укладку не хуже, чем в Париже, в маникюрном кабинете приведут в порядок ногти, в педикюрном «чудо-кресле» вы релаксируете, пока идет процесс, а солярий мягко и быстро обеспечит изумительный загар. В качестве последнего штриха — тату, о котором вы, признайтесь, тайно мечтаете..

Теперь вы готовы к общению с внешним миром.

Читателям журнала Men's Health салон «Каприс» предоставляет скидки от 10%.
Адрес салона: ул. Садовая-Кудринская, 20; Тел.: 737 3373 Факс: 737 3372; E.mail: kaprice@mail.ru

Регистрационное свидетельство № 5543338 от 6 апреля 1998 г. ООО «М.СИ.Групп»

ПОДПИШИСЬ!

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Третье тысячелетие на носу. Да что там на носу — в руках уже практически. Неплохой, кстати, повод проверить на его пороге то, как работают твои обоняние, осязание и прочие органы. И чувств, и вообще... Как это сделать? Ответ на вопрос настолько очевиден, что мы бы не стали лишний раз напоминать, что самое время (смотри на цены) выписать журнал MH, если бы не могли предложить первым 40 подписчикам подарок от фирмы GRIGIOPERLA. Флакон парфюма TOUCH — это не только бодрящий аромат (листья корицы, бергамот, кардамон, кедр, ландыш, мускус, бобы тонка, ваниль), но и вещь, которую приятно держать в руках. То есть осязать. Да и выглядит очень неплохо. Хочешь проверить — заполняй купон прямо сейчас.

Ура! Цена на подписку снижена!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Да! Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **GRIGIOPERLA**

- ❑ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу ~~16 у.е.~~ 14 у.е.**
- ❑ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу ~~32 у.е.~~ 27,5 у.е.**

COMH120006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **Дата рождения «** ... **»** ..... **19** .....

✔Срок купона истекает 30 января 2001 г. ✔Цены действительны только по России. ✔Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты (1 у.е.=$1). ✔Количество подарков ограниченно.

ООО «Юнайтед Пресс»
получатель платежа

Расчетный счет 40702810500005081319

в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217
наименование банка

Корреспондентский счет № 30101810900000000217

Идентификационный № 7712110285

фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик

ООО «Юнайтед Пресс»
получатель платежа

Расчетный счет 40702810500005081319

в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217
наименование банка

Корреспондентский счет № 30101810900000000217

Идентификационный № 7712110285

фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

КВИТАНЦИЯ
Кассир

Плательщик

Подписаться через редакцию очень просто:

- ▶заполните купон;
- ▶перечислите деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используйте ее как образец для заполнения бланка почтового перевода;
- ▶отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: **Россия, 125212, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health** или по факсу.

Журнал высылается ценной бандеролью. Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.

Тел.: (095) 232 92 51
(10.00–13.00 по московскому времени)
Факс: (095) 913 29 41
e-mail: podpiska@imedia.ru

Вас интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвоните или отправьте e-mail.

Внимание! К сведению подписчиков: оформляйте подписку строго через отдел подписки Men's Health или агентство «Книга-Сервис» (подписной индекс — 38654). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.

PROM ТОВАРЫ

Что дарить? А главное, кому...

Сыну. А если сына пока нет, можешь носить сам. Потом передашь по наследству. Несносимый и вечно модный (потому что классический) **свитер** от Gregory.

Стойка для CD и DVD от компании Schroers & Schroers. Цитата из сопроводительной документации: «Протекая в абсолютно спокойном состоянии, расплавленное стекло охлаждается в гальванизирующей ванне...» Подари ее приятелю, расслабленному меломану. Пусть у него все будет в порядке.

Ей, единственной. И вроде ни к чему такому не обязывает — это же не кольцо. Просто ты сделел ей подарок на память о совместном посещении дельфинария. **Браслет из белого золота** от Carrera y Carrera.

Коллеге-трудоголику. В день по бутылке — и стресса как не бывало. **Сок тропической вишни ацеролы** — некислый способ запастись витамином С на всю оставшуюся зиму.

Родителям. Чтобы они, наконец, перестали смотреть на вещи в черно-белом и кривом виде. **Телевизор** Philips. Суперплоский экран, Dolby 3D Surround, 1200 страниц телетекста — в общем, все, что надо для четкого восприятия действительности.

Себе. В конце концов, ты себя тоже любишь и уважаешь. **Часы** 2100 Time Zone от Blancpain.

ИТАЛЬЯНЦЫ В РОССИИ

FIAT — как много в этом звуке для сердца русского слилось! Ну и отозвалось, соответственно. Но забудем о грустном. Пусть оно как стояло, так и стоит на берегу Волги, издалека долго несущей свои воды мимо города-героя Тольятти.

Долой плохие ассоциации. В России презентуется модель PALIO, воплотившая нынешние представления FIAT о том, каким должен быть совершенный автомобиль, пригодный для эксплуатации в любой стране мира. А чего в этих самых странах хотят от машины? Просторного салона, доступной цены, функциональности и в городе с дефицитом парковочных мест, и на автобане. Плюс супербезопасность. Похоже, всем этим требованиям Palio отвечает. Крепкий кузов и усиленная подвеска помогут ему жить если не счастливо, то хотя бы долго даже на наших непростых дорогах. Довольно мощный движок, богатая комплектация (включая кондиционер, ABS, гидроусилитель руля, зеркала и стекла с подогревом и так далее), приемлемая цена — неплохой повод задуматься о приобретении такого удачного с точки зрения соотношения «цена/качество» автомобиля.

«КОСМОС-ЗОЛОТО»

В середине декабря состоится торжественное открытие нового переоборудованного магазина «Космос-золото». Мало того что он стал двухэтажным, так теперь еще и претендует на гордое звание «крупнейший ювелирный магазин Европы». Еще бы, общая площадь перевалила за 400 квадратных метров. Над дизайном потрудились крупнейшие испанские и итальянские архитекторы. Не зря старались — результат впечатляет. Как, впрочем, и ассортимент. Драгоценности испанской фирмы Carrera y Carrera, платиновые изделия из немецкой коллекции CEDE и многое другое. Каждый найдет что-нибудь для себя и по своему кошельку. Заходи, тебе все продемонстрируют и подгонят по руке прямо в магазине.

Адрес: «Космос-золото», Москва, ул. Тверская, 4.

ДЖЕЙМС. ПРОСТО ДЖЕЙМС

Долгое время в нашей стране главным критерием, предъявляемым к одежде, была «немаркость». Времена меняются. Хочешь одеваться модно, ярко и оригинально? Значит, новый бутик James открылся в ноябре именно для тебя. Говорят ли тебе что-нибудь имена Yohji Yamamoto, Y's, Alain Mikli, Paul Smith, Stephan Janson, Viktor & Rolf, Ann Demeulemeester, Atsuro Tayama? Модели из их новых коллекций ждут твоего появления. Открытие бутика сопровождалось культурной акцией — выставкой творений не менее модного и талантливого фотографа Макса Вадукула. Его работы украшают обложки журналов и рекламные кампании фирм с мировым именем. Приобщайся!

Адрес: Москва, ул. Тверская, 28. Тел. (095) 937-9447.

ИЗЫСКИ BRIONI

19 октября в Москве состоялось открытие бутика известнейшей итальянской марки Brioni — имени, устанавливающего стандарты мужской элегантности. Среди клиентов Brioni — кинозвезды, миллиардеры и президенты. Заявив о себе в 50-х как о хулиганах, одевающих мужчин в ярко-красные чесучовые смокинги, сейчас Brioni образец респектабельности, необязательной элегантности и чуть небрежного изыска. Одна из составляющих их успеха — огромный выбор тканей: от кашемирового шелка до «Эскориала», первого эластичного немнущегося натурального волокна.

УТЕПЛЯЕМСЯ

Сколько живу, постоянно задаюсь вопросом: «Почему осенью и зимой в Москве такая мерзкая погода? Холодно, стыло и промозгло...» Поэтому в конце года приходится бегать по магазинам в поисках чего-нибудь теплого и удобного. Впрочем, не все ж нам мерзнуть. Вот уже четыре года подряд в самом центре Москвы одевает москвичей и гостей столицы магазин «Мальборо Классикс». В свой юбилей, 24 декабря, магазин порадует покупателей 50-процентными скидками, бонусным шампанским и новыми коллекциями UTILITY и URBAN. Первая рассчитана на молодежь, предпочитающую вещи свободного кроя, жилетки с капюшонами и куртки с множеством карманов. Зимние куртки на гусином пуху хорошо тебя согреют в особо морозные дни и ночи. Линия URBAN рассчитана на приверженцев классической одежды «Мальборо Классикс». Комфортно, практично, тепло. Недорого. И, кстати, в магазине имеется новая коллекция специально для твоей спутницы.

Адрес: «Мальборо Классикс», Москва, ул. Тверская, 19 А.

СПАРТАК И ЦЕЗАРЬ — БРАТЬЯ НАВЕК

Корпорация «Цезарь» совместно с Gruppo Forall (производитель торговой марки Pal Zileri) решила одеть, а заодно и обуть нашу футбольную команду «Спартак». Причем не просто так, а в самые что ни на есть элегантные костюмы, обувь и аксессуары от Pal Zileri. А в сентябре на показе новой коллекции Pal Zileri Осень/Зима 2000 кульминацией шоу стал выход спартаковцев в костюмах Pal Zileri. А еще «Цезарь» и Gruppo Forall — официальные спонсоры «Спартака».

ВЕСЕЛЫЕ КОЛОНКИ

Сами знаете, как это бывает. Что-то выглядит серьезно, что-то нет. Прямоугольная форма — это хорошо. Она сразу производит впечатление здорового уважения к традициям. Впрочем, Энгуст Эхоука (разработчик колонок O'hEocha D2) считает, что прямоугольник — довольно скучная и не самая эффективная форма корпуса колонок. Купишь себе такие, и окружающие уже не будут думать о тебе как о скучном фанате Hi-Fi, а напротив, сочтут богатым эксцентриком с потрясающим чувством юмора. Сложно описать их форму. Огромный глаз на ножках? Да, это похоже. По словам разработчика, форма D2 выбрана исключительно с целью добиться оптимальных звуковых характеристик. Басы у них плотные и мелодичные. А средние частоты, потрясающе естественные и непринужденные, дают настоящий эффект присутствия и, что редко бывает, — даже на высокой громкости звучат очень легко.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Bask, Iguana, Eider, Filon, Cebe, Buver, Aigle, Trespass, Ferrino, O'Kley, Marathon спортивный магазин Cesars, Ленинградский пр., 37/6А
Columbia, Nike, Völkl, Marker, Tecnica, Helly Hansen, Uvex Sport магазин «Спортмастер», Ленинский пр-т, 21
Dolce & Gabbana ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Ermenegildo Zegna ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Gucci ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Cerruti Столешников пер., 16/11
Trussardi ул. Тверская, 20
Benetton ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Silvano Mazza магазин Cesars, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Lanvin Отель «Балчуг-Кемпински», ул. Балчуг, 1
Boss Hugo Boss ул. Арбат, 15/43
Cesare Paciotti магазин Cesars, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Mexx ул. Садовая-Черногрязская, 13; ТК «Охотный Ряд», Манежная пл. 1; ул. Арбат, 15
Matinique «Валдай-Центр», ул. Новый Арбат, 11; ул. Б. Дмитровка, 7/5
TJ Collection ул. Тверская 12; ул. Тверская, 27
Richmond магазин Cesars, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Lancel ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Hom магазин «Мужское белье», ул. Бутырский вал, 3
Космос-золото (ювелирный магазин), ул. Тверская, 4.
O•Zone, Paul Smith Men, Touch (Burberry) магазин «Рамстор-3», ул. Митинская, д. 3; «Белград», ул. Домодедовская, 28; «Тверской Пасссаж», ул. Тверская, 18
Jean Luc Amsler ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1
CKRed Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Mary Kay распространяется только через Независимых Консультантов по красоте
Elizabeth Arden Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А.
Scheller, Frais Monde ГУМ, Красная пл., 2

МУЖСКАЯ консультация

Для меня уснуть — как два пальца

СЛИШКОМ РАННЯЯ ПТАШКА

Я часто просыпаюсь посреди ночи, и потом мне трудно заснуть. Что лучше — ворочаться в постели или встать и заняться делами?

Если ты просыпаешься более чем за два часа до того, как зазвенит будильник, постарайтесь заснуть опять. Если это не получится в течение двадцати минут, встань с постели и займись чем-нибудь скучным (рекомендуем вышивание или чтение произведений г-на Гениса). Когда почувствуешь усталость, вернись в постель. Однако, если ты пробудился в шесть часов утра вместо семи, лучше прими душ и начинай рабочий день, тебе все равно не хватит времени, чтобы глубоко заснуть. Имей в виду: если подобное происходит постоянно, то следует обратиться к врачу, поскольку это один из самых распространенных симптомов депрессии.

ХОЧУ РЫЧАТЬ, А НЕ БЛЕЯТЬ

У меня очень высокий голос. Женский, практически. Окружающие веселятся, а мне, понятное дело, не до смеха. Можно ли сделать так, чтобы голос стал помужественнее?

Есть два пути. Первый — заняться голосовыми связками. Лучше всего, конечно, обратиться к специалисту, который подберет необходимые комплексы упражнений. Но это удовольствие не из дешевых. Поэтому для начала попробуй справиться со своей проблемой самостоятельно. Твоя задача — ослабить натяжение голосовых связок. Упражнение такое: воспроизводи на выдохе кашляющий звук (кха-кха), с каждым разом увеличивая интенсивность и понижая тон. Второй путь тебе придется избрать, если проблема с голосом связана с деятельностью эндокринной системы, вырабатывающей недостаточное количество мужского гормона тестостерона. Если это так, то применения гормональных препаратов тебе не избежать. Проблема с голосом, скорее всего, исчезнет, но подобное лечение чревато массой нежелательных побочных эффектов, самый безобидный из которых — сильное оволосение тела.

ЕЩЕ РАЗОК, С ЧУВСТВОМ

Почему, когда врач осматривает меня по поводу грыжи, он берет меня за мошонку и заставляет кашлять?

Кашель помогает ему прощупать мышечные дефекты. А на мошонку он кладет руку, чтобы пальпировать основание пахового канала, который идет от наружной части мошонки в брюшную полость. В норме верхняя часть канала отделена от нижней слоем мышц, но при грыже этот мышечный барьер бывает разрушен, из-за чего кишка проникает в нижний отрезок канала. Во время кашля повышается внутрибрюшное давление, смещающее кишку вниз по каналу. Если врач пальпирует кончиком пальца кишку, значит, у тебя грыжа.

МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ?

Я заметил, что все мои женщины всегда очень тщательно промывали кожу лица перед сном. Со специальным мылом и все такое. Я пробовал следовать их примеру, но после этой процедуры испытываю ужасно неприятные ощущения, когда прикасаюсь щекой к подушке. Какой бы нежной ни была наволочка, чувство такое, что она сделана из наждачной бумаги? В чем дело? И еще, можно ли просто не мыть лицо перед сном?

Совершенно очевидно, что у тебя сухой тип кожи. Поэтому смывать мылом и без того дефицитный жир с лица вряд ли стоит без особой необходимости. Особенно, если у тебя нет обыкновения пользоваться увлажняющими кремами. Вечером вполне можно ограничиться ополаскиванием лица водой. Людям с сухой кожей лица вообще не следует увлекаться мыльными процедурами. Единственное исключение — фитнес-клуб. После того что ты как следует пропотел на тренажерах, тщательно промыть поры просто необходимо, если не хочешь обзавестись россыпью прыщей или угрей. Что же до людей

Фото: Everett Collection

с жирным типом кожи, то тщательное намыливание физиономии, которая в ближайшие 8 часов будет вдавлена в подушку, совершенно необходимо.

ВСЕМ БЫ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ

В юности я и сам сталкивался с проблемой преждевременной эякуляции (теперь это в прошлом), но никогда не думал, что и у женщин могут быть схожие проблемы. Моя нынешняя подруга испытывает оргазм буквально через несколько секунд после введения и, увы, крайне редко может испытать его повторно в процессе полового акта. В связи с этим я нередко испытываю затруднения морального, а иногда и физического плана (ослабление эрекции). Что делать, ума не приложу: она мне очень нравится во всех прочих отношениях?

Случай не слишком распространенный, но известный в практике сексологов. Если у тебя и твоей подруги не возникло желания посетить сексолога, который даст совет, учитывая ваши индивидуальные особенности, — попробуй действовать, исходя из общих представлений о физиологии. Как известно, женский оргазм контролируется лонно-копчиковыми мышцами, огибающими вход во влагалище. «Осторожная мануальная стимуляции этих мышц, — считает Барбара Кислинг, американский сексолог, — может как ускорить достижение оргазма, так и замедлить этот процесс, в случае если воздействие будет релаксирующим». А уж то, как этого добиться, тебе придется определить методом проб и ошибок.

НЕМНОГО СЫРОВАТО

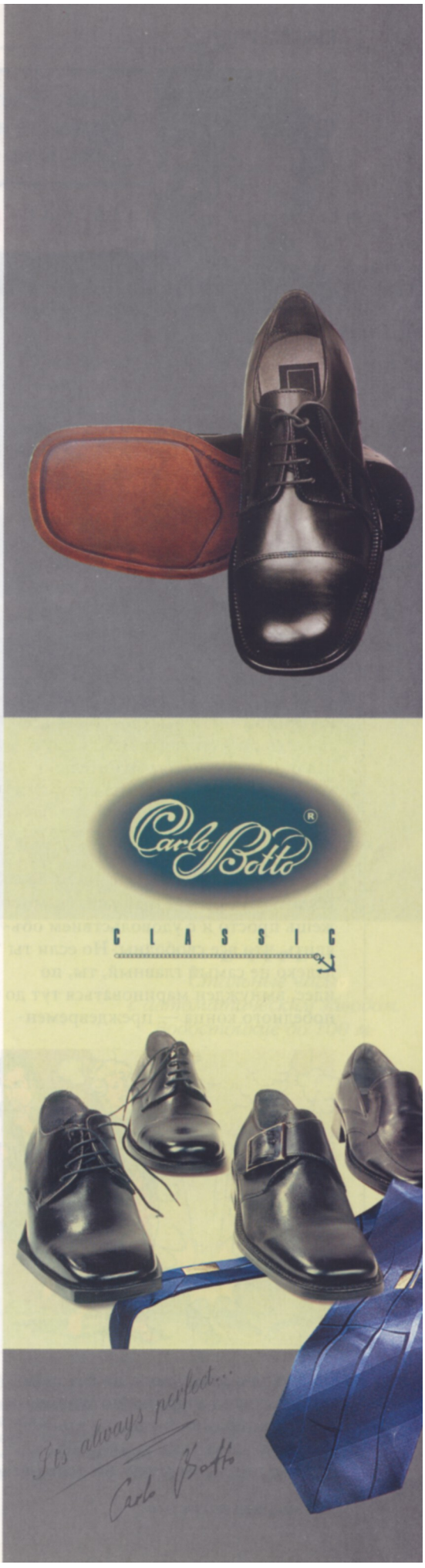
С одной стороны, я просто обожаю сыр, с другой — мне совершенно необходимо избавиться от лишнего веса, а сыры, как известно, продукт весьма жирный. Возможен ли в данной ситуации какой-нибудь компромисс?

Вполне. И здесь возможны два варианта. Первый: отказаться от всех твердых сыров, перейдя на молодые (от брынзы, до прессованного творога), которые содержат гораздо меньше жира, но не менее богаты кальцием, притормаживающим образование жировых отложений. Если ты не в силах обмануть свои вкусовые рецепторы, иди в сырные отделы больших супермаркетов, где все чаще стали появляться сыры известных марок с пониженным содержанием жира. Вкус тот же, но... Имей в виду: а) сыры с пониженным содержанием жира усыхают гораздо быстрее, а значит, брать их про запас не имеет смысла; б) сыры с пониженным содержанием жира имеют обыкновение превращаться в несъедобное резиновое изделие при попытке запечь бутерброды с ними в духовке или ростере. Чтобы избежать этой неприятности, смажь ломтик обезжиренного сыра оливковым маслом, и он расплавится как надо.

КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ

Рабочий день у меня, мягко говоря, не лимитированный. Частенько приходится работать по ночам, иногда и поесть невозможно вовремя, не говоря уж о соблюдении графика тренировок. Есть какие-нибудь рекомендации по диете и фитнесу для людей с сумасшедшим графиком работы?

Что касается диеты, то здесь все понятно. Для того чтобы поддерживать достаточно высокий уровень энергетики, особенно в ночные часы, необходимы продукты с высоким содержанием углеводов. Спагетти с тунцом и томатным соусом, печеная картошка, бобы очень помогут тебе в твоих бдениях. Что касается тренировок, то их график следует соизмерять с напряженностью рабочего дня или ночи, которая тебе предстоит. Если рабочая смена обещает быть горячей, лучше как следует отдохнуть накануне. Если ничего особенного, можно и потренироваться. А если возникнут трудности с тем, чтобы найти фитнес-зал, работающий в удобные для тебя часы, — восполни недостаток пробежками и комплексами для домашних разминок, коих мы опубликовали уже немало. И еще. Как бы ни был беспорядочен твой график, старайся тренироваться не ранее чем через 2 часа после еды и восполняй энергозатраты после тренировок (съешь банан-другой), прежде чем завалиться на боковую.



Порой бывает очень жаль, что Ломоносов и Лавуазье изобрели этот идиотский закон сохранения массы, согласно которому ни одно тело, включая твое собственное, не может взять и исчезнуть неведомо куда. А иногда это было бы куда как кстати... О том

как исчезать незаметно

нам рассказывает человек, который по долгу службы вынужден постоянно нарушать законы физики, — маг и кудесник Дэвид Копперфилд

Безвыходных ситуаций не бывает. Если тебе однажды покажется, что ты попал по полной схеме и деваться тебе совершенно некуда, вспомни великого Гудини. И поблагодари судьбу за то, что на тебе, по крайней мере, не надета смирительная рубашка, на ногах нет кандалов, на руках наручников и тобой не собираются сейчас выстрелить из пушки. Вот такая ситуация была бы близка к безвыходной. А во всех остальных случаях всегда есть шанс незаметно исчезнуть.

Основное правило удачного исчезновения: если ты уж решился переместиться в пространстве, то делай это по возможности быстро. Иначе всегда есть риск застрять между двух реальностей и потом мучительно долго из этой неприятной ситуации выбираться.

Как исчезнуть после случайной встречи

Не будем рассуждать о том, как ты попал в эту постель. Это тема для отдельной длительной дискуссии. Будем считать, что ты здесь просто волшебным образом материализовался по щучьему велению, по твоему хотению. А теперь пора и честь знать.

Ни в коем случае ничего не объясняй. Тут как раз тот случай, когда жевать уместнее, чем говорить. Потому что любая твоя попытка политкорректно и тактично растолковать девушке, почему у нее нет ни малейшего шанса на продолжение знакомства с тобой, вызовет в ней не уважение к твоей искренности, а уверенность в том, что ты придурок, каких мало. И это еще в лучшем случае. А то ведь и нос могут расцарапать. Не надо травмировать женскую самооценку — это смертельный номер.

Лучше заставь ее полетать напоследок: объяви, какая она красавица, умница, спортсменка и отличница, крепко расцелуй и исчезни, попросив дать номер телефона. А вот звонить потом сюда не надо. Пусть она думает, что телефон ты мистическим образом потерял. Обидно, конечно, но совсем не так обидно, как могло бы быть...

Как исчезнуть с делового совещания

Если ты тут самый главный, ты можешь просто и с удовольствием объявить, что все свободны. Но если ты далеко не самый главный, ты, по идее, вынужден мариноваться тут до победного конца — преждевременный уход с совещания, на котором присутствуют старшие по званию, работодателями обычно не приветствуется. Даже если ты объявишь, что уходишь совершать большие дела на благо компании. Придется фокусничать.

Для выполнения этого непростого трюка тебе понадобится ассистент, который сумеет грамотно переключить на себя внимание публики. Попроси своего секретаря появиться в дверях в заранее обговоренное вами время. Пусть она подаст тебе листок бумаги, ознакомившись с которым, ты должен будешь с превеликим сожалением сообщить, что тебя как раз сейчас вызывают на важнейшую, судьбоносную и неотложную встречу с клиентом. Ты бы с удовольствием распилил себя сейчас пополам, но так как это не входит в программу вечера, ты вынужден немедленно исчезнуть. И увлекательнейшее обсуждение возможного повышения зарплаты младшим кладовщикам и подавальщице в столовой придется продолжить без тебя. В этом случае твое отступление будет надежно прикрыто: ты не сам ушел. Тебя вызвали некие могучие силы. Политес соблюден, все довольны.

Как исчезнуть, когда тебе звонит кто-то нудный

Создай максимально правдоподобную иллюзию, в существование которой твой собеседник поверит безоговорочно. И вступай теперь с этим фантомом в дискуссию: «Да, Петр Петрович. Нет, Петр Петрович. Я сейчас закончу разговор и немедленно подойду».

Если ты обладаешь даром чревовещания или умением мастерски копировать голоса, можешь подавать и реплики за фантастического персонажа — это добавит убедительности затеянному тобой представлению. МН

EBEL

the architects of time

E-TYPE

Стальные часы
с автоматическим заводом.
Водостойкие до 100 м.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Тверская ул., 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7790.
Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249–4363.
Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.
Москва, Бережковская наб., 2, г–ца «Рэдиссон–Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.
С.–Петербург, Михайловская ул., 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury», тел.: (812) 329–6577.

отдел дистрибуции: тел: (095) 941–8411

VACHERON CONSTANTIN

Manufacture Horlogère. Genève, depuis 1755.

Dual Time Regulator

Механизм с автоподзаводом.

Раздельная индикация часов, минут и секунд.

Установка второй часовой зоны при помощи кнопки на корпусе.

31-дневный аналоговый календарь.

Посеребренный матовый циферблат."Офицерская" задняя крышка.

Изготавливаются из желтого или белого золота.

ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE DE LA HAUTE HORLOGERIE

Эксклюзивный бутик «VACHERON CONSTANTIN» Кузнецкий мост, 19, тел.: (095) 921-0172
LOUVRE Москва: Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел.: (095) 292-9047 • ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, тел.: (095) 737-8503
ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел.: (095) 253-9413